

Fachhochschule Münster

Fachbereich Sozialwesen

Masterarbeit

„Vom Amateur zum Profi - Entwicklung und Evaluation eines Coachingkonzepts im Fußball.“

5. Semester

1. Prüfer: Prof. Dr. Stephan Barth

2. Prüferin: Prof. Dr. Laura Best

Studierender: Jasper Guzmán (Matrikel-Nr. 1224380, Stiftsherrenstr. 51, 48143 Münster)

Abgabedatum 05.08.2024

Hinweis

Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wird bewusst auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet, da sich ein Großteil der Forschungsergebnisse und das evaluierte Theorie- und Praxis-Projekt auf männliche Profifußballer fokussiert. Um die Übertragbarkeit der Ergebnisse auf Spielerinnen zu überprüfen und mögliche geschlechtsspezifische Unterschiede zu identifizieren, ist eine gesonderte Untersuchung und eine differenzierte Analyse der aktuellen Forschungsliteratur notwendig.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Übergänge und Phasen in der Sportlerkarriere auf sportlicher, psychologischer, psychosozialer, akademisch/beruflicher und finanzieller Ebene (nach Wylleman & Rosier, 2016).....	6
Abbildung 2: Beispielhafte Klassifizierung individueller und umweltbedingter Einschränkungen und ihrer potenziellen Veränderungsgeschwindigkeit bei der Aktion eines Spielers. (modifiziert nach Balagué et al., 2019)	14
Abbildung 3: individuelle und umweltbedingte Einschränkungen als unabhängig voneinander definierte, interagierende Einheiten und Verhalten als Anpassung auf die daraus entstehenden Situationsanforderungen (modifiziert nach Balagué et al., 2019)	15
Abbildung 4: Pfadanalyse der Kausalstrukturen bei der Anpassung an eine neue Umgebung (adaptiert nach Bandura, 1991)	16
Abbildung 5: Beispiel für verschachtelte Einschränkungen, die auf unterschiedlichen Zeitskalen wirken und sich durch zirkuläre Kausalität gegenseitig beeinflussen. (Balagué et al., 2019)	18
Abbildung 6: Unterschied zwischen Wirksamkeitserwartung (efficacy expectation) und Ergebniserwartung (outcome expectation) (Bandura, 1977, S. 193).....	19
Abbildung 7: Anordnung der drei Perspektivenpaare Klärung/Bewältigung, Ressourcenaktivierung/Problemaktualisierung, Intrapersonal/Interpersonal in einem Würfelmodell. (nach Grawe, 1995, S.141).....	27
Abbildung 8: Rollen innerhalb einer Mannschaft, Replacement Chart für die Rolle des Kapitäns und definierte Kategorien der aktuellen Leistung und der Einschätzung des Förderungspotenzials durch die Trainer über die Spieler (modifiziert nach Rothwell, 2011).46	
Abbildung 9: Der Differenz-von-Differenzen-Ansatz am Beispiel der Studie von Card und Krueger mit fiktiven Werten (modifiziert nach Kugler et al., 2014).....	51
Abbildung 10: Der Differenz-von-Differenzen-Ansatz angewandt auf die drei Versuchsgruppen im quantitativen Forschungsprojekt mit fiktiven Werten (in Anlehnung an Kugler et al., 2014).....	52

Abkürzungsverzeichnis

BISP	Bundesinstitut für Sportwissenschaft
B-Team	Zweite Seniorenmannschaft eines Profifußball Vereins
C-Team	Dritte Seniorenmannschaft eines Profifußball Vereins
COACH	Come Together, Orientation, Analysis, Change, Harbour (Phasen-Modell)
DeGEval	Gesellschaft für Evaluation e.V.
DFB	Deutscher Fußball Bund e.V.
DFL	Deutsche Fußball Liga GmbH
Dif-in-Dif	Differenz-von-Differenzen-Ansatz
EM	Europameisterschaft
GSE	General Self-Efficacy Scale
KAS	Komplex adaptive Systeme
NLZ	Nachwuchsleistungszentrum
RCT	Randomized Controlled Trial (randomisierte Kontrollgruppenstudie)
sog.	sogenannt/e
U21	Seniorenmannschaft eines Profifußball Vereins mit Altersbeschränkung
U23	Seniorenmannschaft eines Profifußball Vereins mit Altersbeschränkung
vgl.	vergleiche
xG-Wert	Expected-Goals-Wert

Abstract

In den letzten Jahren hat der deutsche Fußball im europäischen Vergleich bei der Nachwuchsausbildung von Profispielern zunehmend an Boden verloren. Auf der Suche nach Ursachen ergab eine Analyse im Rahmen des „Projekt Zukunft“ von DFB und DFL, dass in Deutschland gerade im Übergangsbereich vom Junioren- zum Seniorenspieler viele Talente mit der Anpassung an das erhöhte Leistungsniveau und den Einstieg ins junge Erwachsenenalter scheitern.

In der vorliegenden Arbeit wird ein Coachingkonzept vorgestellt, das Spieler in dieser Phase in ihrer Selbstwirksamkeit und Selbstreflexion stärken, ihren Anpassungsprozess effektiv unterstützen soll und dazu beitragen könnte, dass mehr Nachwuchsspieler in Deutschland den Sprung auf das höchste Niveau schaffen.

Da die Wirksamkeitsforschung zu Coaching noch keine ausreichenden Aussagen über die Wirksamkeit eines solchen Angebots zulässt, wird darüber hinaus ein Forschungsprojekt konzipiert, aus dessen Ergebnissen konkrete Handlungsempfehlungen für die Praxis abgeleitet werden sollen. Dafür wurden im Rahmen eines Mixed-Method-Designs bereits durchgeführte Coachingprozesse mit Spielern qualitativ analysiert und Hypothesen für ein quantitatives Forschungsprojekt abgeleitet. Durch die Anwendung des Differenz-von-Differenzen-Ansatzes aus der Ökonometrie soll dann eine empirische Kausaluntersuchung in einem natürlichen Experiment Aufschluss über die Wirksamkeit von Coaching im Vergleich zu klassischem sportpsychologischem Training oder keiner Intervention erfolgen. Die Methodik liefert einen vielversprechenden Ansatz, um die Forschungsliteratur zu ergänzen und Vereine und Verbände mit dem notwendigen empirisch abgesicherten Wissen auszustatten, um eine effektive psychologische Betreuung ihrer Spieler im Übergangsbereich zu gewährleisten.

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	3
1.1.	Problemstellung	3
1.2.	Zielsetzung	4
1.3.	Gliederung	4
2.	Theoretischer Hintergrund	5
2.1.	Einflussfaktoren in Übergangsphasen	5
2.1.1	Merkmale des Übergangs	5
2.1.2	Merkmale des Umfeldes	8
2.1.3	Merkmale des Spielers	12
2.2.	Verständnis über den Anpassungsprozess	14
2.2.1	Fußballspieler als komplex adaptive Systeme	14
2.3.	Zusammenhang zwischen psychologischen Merkmalen und Leistung	18
2.3.1	Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung	18
2.3.2	Selbstwirksamkeit und Leistung	19
2.3.3	Allgemeine Selbstwirksamkeit	21
2.3.4	Kollektive Wirksamkeit	22
2.4.	Entwicklung des Coachingkonzeptes	22
2.4.1	Wirkfaktoren von Coaching	22
2.4.2	Prozeduraler Ablauf	27
2.4.3	Entwicklung einer Haltung	28
2.4.4	Wirksamkeit psychologisch-therapeutischer Interventionen	30
2.5.	Zusammenfassung des theoretischen Hintergrunds	33
3.	Forschungsfrage	34
4.	Forschungsdesign	34
4.1.	Mixed-Methods-Ansatz	34
4.2.	Qualitative Analyse des Theorie-Praxis-Projektes	35
4.2.1	Beschreibung des Theorie-Praxis-Projektes	35
4.2.2	Zielsetzung der qualitativen Analyse	37

4.2.3	Datenerhebungsmethoden	37
4.2.4	Datenanalyse: Qualitative Inhaltsanalyse	37
4.2.5	Ergebnisse der qualitativen Analyse	38
4.2.6	Potenziale zur Optimierung des Coachingprozesses	40
4.2.7	Hypothesenbildung	40
4.3.	Entwicklung des quantitativen Forschungsprojekts	42
4.3.1	Zielsetzung des quantitativen Forschungsprojekts	42
4.3.2	Forschungsdesign: Randomisierte Kontrollgruppen Studie (RCT)	42
4.3.3	Operationalisierung der Variablen	44
4.3.4	Stichprobenziehung und Rekrutierung	49
4.3.5	Datenanalyse: Differenz-von-Differenzen-Ansatz	50
5.	Diskussion der Ergebnisse	53
5.1.	Nützlichkeit des Forschungsprojektes	53
5.2.	Durchführbarkeit des Forschungsprojektes	54
5.3.	Fairness des Forschungsprojektes	55
5.4.	Genauigkeit des Forschungsprojektes	55
6.	Zusammenfassung und Ausblick	56
	Literaturverzeichnis	58
	Anhang	Fehler! Textmarke nicht definiert.
	Persönliche Erklärung	123

1. Einleitung

1.1. Problemstellung

Die Nachwuchsförderung im deutschen Profifußball ist in den letzten Jahren stark in die Kritik geraten (Müller, 2023). Es werden deutlich weniger Spieler auf das höchste europäische Niveau entwickelt (vgl. Lanwehr et al., 2022), was u.a. dazu führt, dass der Altersdurchschnitt des Kaders bei der EM 2024 mit 28,6 Jahren der höchste zum Start des Turniers war und der Marktwert des gesamten Kaders mit 831 Mio. € mittlerweile deutlich unter den Werten der Topnationen wie England (1,52 Mrd. €), Frankreich (1,23 Mrd. €) oder Portugal (1,05 Mrd. €) liegt (Transfermarkt.de, 2024).

Zurückgeführt werden diese Defizite auf die Ausbildung der Spieler in den Nachwuchsleistungszentren (NLZ) deutscher Profivereine (Stiekel, 2023). Den Spielern aus diesem System werden das Fehlen der „deutschen Tugenden“ (Gartenschläger, 2023), von „Mentalität“ (Zurmühl, 2022) oder mangelnde Selbstständigkeit (Liebing, 2023) zugeschrieben. Um nachhaltig wirksame Verbesserungen entwickeln zu können, wurden im Rahmen des „Projekt Zukunft“ des DFB (DFB, 2019) wesentliche Erfolgsfaktoren in der Entwicklung eines Spielers analysiert (Lanwehr et al., 2022). Dabei wurde die Gestaltung des „Übergangsbereichs“ (der Zeitraum, indem ein Spieler den Übergang vom Junioren- zum Seniorenspieler vollzieht) als eine der zentralen Einflussfaktoren in der Entwicklung eines Spielers identifiziert (Wolf et al., 2024). Gerade hier verliert Deutschland viele Talente und bietet im internationalen Vergleich weniger Karrierepfade an, über die sich die Spieler bis auf das höchste Niveau entwickeln können (Wolf et al., 2024).

Die aktuelle Forschung zum Übergangsbereich beschreibt sowohl quantitative (Wolf et al., 2024) als auch qualitative Einflussfaktoren auf die Entwicklung der Spieler in dieser Phase (z.B. Mitchell et al., 2020). Im Bereich der qualitativen Analysen werden zumeist auf der Basis von retrospektiven, halbstrukturierten Interviews mit Spielern und Akteuren aus deren sportlichem Umfeld (Trainer, Sportwissenschaftler, Akademieleiter etc.) verschiedene Einflussfaktoren auf die Spieler identifiziert (Drew et al., 2019). Aufgrund des Mangels an Längsschnittstudien und randomisierten Kontrollgruppenstudien bleibt jedoch unklar, inwiefern sich diese verschiedenen Faktoren auf die Leistung auswirken und wie sie sich zwischen verschiedenen Spielern unterscheiden (Drew et al., 2019). Auch in der öffentlichen Diskussion wird mehr spekuliert als erörtert, welche psychologischen Merkmale für die Leistung eines Spielers überhaupt wesentlich sind. Ebenso bleibt offen, durch welche Form der gezielten Unterstützung die Spieler diesen Anpassungsprozess erfolgreicher gestalten können (Drew et al., 2019). Aktuelle Befunde zeigen zudem, dass das sportpsychologische Training als dominierendes psychologisches Betreuungsformat im Spitzensport keine signifikanten leistungssteigernden Effekte aufweist (Reinebo et al., 2024) und den Betreuungsbedarf der Spieler im Übergangsbereich aus verschiedenen Gründen nicht decken kann (Paasch & Stoll, 2023).

Im Übergangsbereich absolvieren die Spieler nicht nur den Schritt in den Profifußball, sondern auch ins junge Erwachsenenalter, was weitere tiefgreifende Veränderungen auf psychologischer und psychosozialer Ebene mit sich bringt (Wylleman & Rosier, 2016). Die vielschichtigen Herausforderungen machen den Übergangsbereich zum schwierigsten Karriereschritt (Stambulova et al., 2009), indem nicht nur die Profikarriere, sondern auch die psychische Gesundheit der Spieler auf dem Spiel steht

(Lundqvist et al., 2024). Damit wieder mehr Spieler im System der deutschen Nachwuchsförderung den Sprung auf das höchste Niveau schaffen und diese Phase auch für diejenigen eine Chance zur Identitätsbildung und zum persönlichen Wachstum bietet, die nicht in den Profifußball kommen, braucht es eine systematische und ganzheitliche psychologische Betreuung in dieser Phase (Nesti et al., 2012; Stambulova et al., 2021).

1.2. Zielsetzung

Im Rahmen dieser Masterarbeit soll vor diesem Hintergrund ein Coachingkonzept zur Steigerung der Selbstwirksamkeit der Spieler im Übergangsbereich entwickelt und ein valides Forschungsdesign zur Überprüfung seiner Wirksamkeit erarbeitet werden.

1.3. Gliederung

Dazu erfolgt im theoretischen Hintergrund zunächst eine detaillierte Auseinandersetzung mit dem Übergangsbereich, seinen Einflüssen (Kapitel 2.1) und eine theoretische Auseinandersetzung mit dem menschlichen Anpassungsprozess (Kapitel 2.2). Die Selbstwirksamkeit nach Bandura (1977) dient dann als Grundlage für das Verständnis des Einflusses psychologischer Faktoren auf die Leistung und für die Zielsetzung des Coachingkonzeptes (Kapitel 2.3). Anschließend werden die Anforderungen an effektive Interventionen im Profifußball näher beleuchtet und die Wirkfaktoren der „Allgemeinen Psychotherapie“ nach Grawe (1995), die Haltungskriterien nach Rogers (1976) in einem integrierten Ansatz als Gütekriterien für die Gestaltung des Coachingkonzeptes diskutiert und aktuelle Erkenntnisse aus der Wirksamkeitsforschung von Coaching vorgestellt (Kapitel 2.4). Einer prägnanten Zusammenfassung des theoretischen Hintergrundes (Kapitel 2.5) folgt die Definition der Forschungsfrage (Kapitel 3). Im Anschluss wird das Evaluationsdesigns nach dem Mixed-Methods-Ansatz (Kapitel 4.1) samt qualitativer Inhaltsanalyse (Kapitel 4.2), Formulierung der Hypothesen und der Entwicklung eines quantitativen Forschungsprojektes (Kapitel 4.3) beschrieben. Nach der Diskussion des Evaluationsdesigns (Kapitel 5) schließen Zusammenfassung und Ausblick (Kapitel 6) die Arbeit ab.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1. Einflussfaktoren in Übergangsphasen

Ein Übergang wird definiert „als Ereignis oder Nicht-Ereignis, das zu einer Änderung der Annahmen über sich selbst und die Welt führt und somit eine entsprechende Änderung des eigenen Verhaltens und der Beziehungen erfordert.“ (Schlossberg, 1981, S.5) Dabei kann ein solcher Übergang sowohl eine Chance für psychologisches Wachstum als auch eine Gefahr für die Verschlechterung der mentalen Gesundheit bieten (vgl. Moos & Tzu, 1976). Entscheidend für den Erfolg oder Misserfolg einer solchen Anpassung sind laut Schlossberg (1981) drei übergeordnete Gruppen von Merkmalen, die den Anpassungsprozess beeinflussen: Die *Merkmale des Übergangs*, des *Umfeldes* und des *Spielers* selbst werden im Folgenden näher beschrieben und hinsichtlich ihrer Ausprägungen und möglichen Auswirkungen auf die Anpassung des Spielers erörtert.

2.1.1 Merkmale des Übergangs

Stellenwert des Übergangsbereich im Karriereverlauf

Im Rahmen einer Analyse von Karriereverläufen europäischer Profifußballer aus den sog. „Big-5-Nationen“¹ identifizierten die Autoren den Übergangsbereich und seine Ausgestaltung als wesentlichen Einflussfaktor auf die Entwicklung der Qualität eines Spielers (Lanwehr et al., 2022):

„Durch den Verlauf von Karrieren lässt sich – unabhängig von Talent, Umfeld, Vereinskultur oder Verbandsförderung – rund ein Viertel der Leistungsunterschiede von Spielern erklären. Das ist – aus unserer Sicht überraschend – viel. Erfolgreiche Spieler debütieren sehr jung und sammeln schnell viel Spielpraxis.“ (Lanwehr et al., 2022)

Neben diesen eher spielspezifischen Faktoren betonen Collins et al. (2016) die Wichtigkeit der Betrachtung weiterer Bereiche wie personenbezogene Charakteristika, umweltbezogene Elemente, zufällige Ereignisse bis hin zu purem Glück bei der Entwicklung eines Spielers in dieser Phase zu betrachten. Passend zu den vielschichtigen Anforderungen dieser Phase, definiert der DFB den Übergangsbereich als „die Heranführung (Maßnahmen/Prozess) und die Überführung (Entscheidungen/Kommunikation) bis hin zur Etablierung in den Erwachsenen- und Profibereich“ (Dietrich et al., 2023).

Einordnung des Übergangs in den Lebensverlauf der Spieler

Der Übergang vom Junioren- zum Seniorenspieler erfolgt in einer Phase, in der auf vielen Ebenen und Lebensbereichen große Veränderungen stattfinden (vgl. Abbildung 1).

¹ Deutschland, England, Frankreich, Italien und Spanien werden aufgrund der Dominanz in Ressourcen und Einnahmen ihrer Ligen im europäischen und internationalen Vergleich auch „Big-5“ genannt (Statista, 2023)

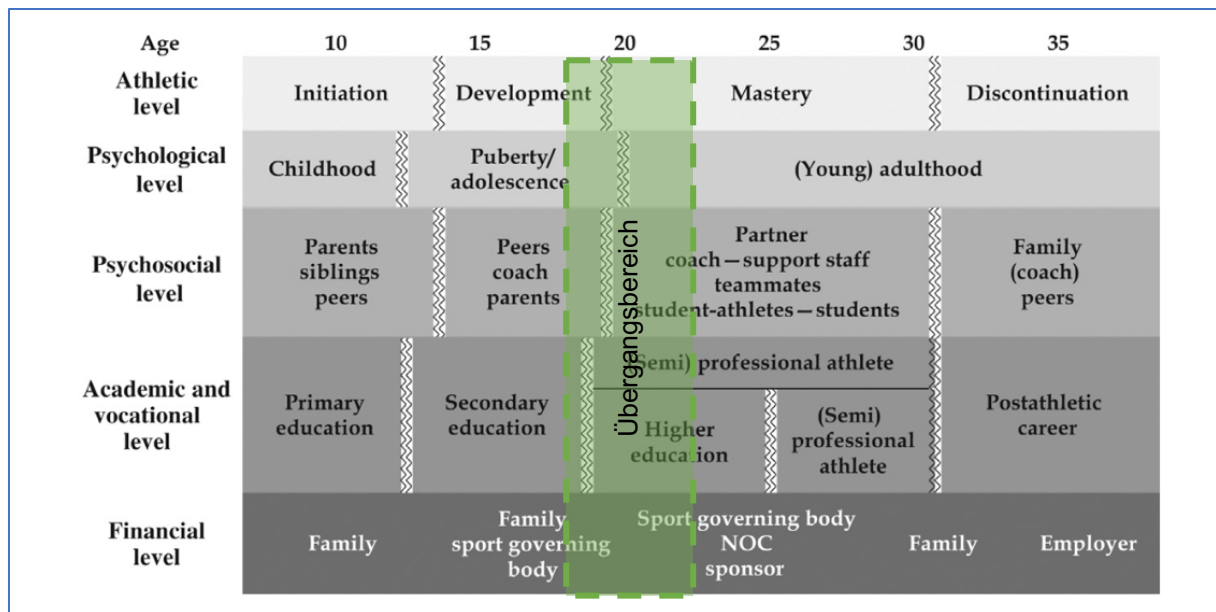


Abbildung 1: Übergänge und Phasen in der Sportlerkarriere auf sportlicher, psychologischer, psychosozialer, akademisch/beruflicher und finanzieller Ebene (nach Wylleman & Rosier, 2016)

Neben dem Schritt auf das höchste sportliche Niveau („Athletic Level“), finden in dieser Phase eine Stabilisierung der Identität („Psychological Level“; Lenz, 2001), eine Veränderung sozialer Rollen und Umfeldes („Psychosocial Level“), der professionell/akademischen Situation („Academic and vocational Level“) und der damit einhergehenden finanziellen Situation („Financial Level“) statt (vgl. Wylleman & Rosier, 2016).

Im Durchschnitt dauert eine erfolgreiche Anpassung beim Übergang in den Erwachsenensport 2,1 Jahre (Wylleman & Rosier, 2016) und läuft schematisch in vier Phasen ab: *Vorbereitung, Orientierung, Anpassung und Stabilisierung* (vgl. Stambulova et al., 2017). Aufgrund unterschiedlicher interner (z.B. psychologische oder physische Reife) und externer (z.B.: Einsatzzeiten, Konkurrenzsituation) Einflussfaktoren verläuft die Anpassung nie linear und unterscheidet sich von Spieler zu Spieler (vgl. Stambulova et al., 2017; vgl. Teßmann & Sen, 2022). Während besonders talentierte Spieler den Übergang im sportlichen Bereich bereits mit 17-18 Jahren erfolgreich bewältigen können, benötigen „normal“ oder „weniger“ talentierte Spieler also deutlich mehr Zeit (Lundqvist et al., 2024; Stambulova, 2009). Im deutschen Talentfördersystem wird ihnen diese Zeit häufig nicht gegeben, weil die Annahme vorherrscht, dass ein für das höchste Niveau ausreichend talentierter Spieler bereits mit 18 oder 19 Jahren bereit sein muss, was die Spieler in dieser Phase unter enormen Leistungsdruck setzt (vgl. Teßmann & Sen, 2022). Wie wir später noch im Detail sehen werden, kann die Gefahr einer Deselektion zu existenziellen Ängsten und einem empfundenen Identitätsverlust führen, lähmende Gefühlszustände herbeiführen und sich negativ auf die Leistungs- und Anpassungsfähigkeit der Spieler auswirken (vgl. Brown & Potrac, 2009; Blakelock et al., 2016; Schlossberg, 1981).

Karrierepfade im Übergangsbereich

Wo (in welchem Team), wann (in welchem Alter) und wie (in welcher Rolle) ein Spieler den Übergang zum Seniorenspieler absolviert, wird maßgeblich von seiner aktuellen Leistungsfähigkeit, also seinem Spielverständnis, seinem technischen Niveau, seiner physischen und psychischen Leistungsfähigkeit

bestimmt (Gledhill et al., 2017; vgl. Lundqvist et al., 2024). Je nach Entwicklungsstand bieten sich dem Spieler unterschiedliche Karrierepfade im Übergangsbereich.

Profimannschaft

Der Übergang im Profikader des Heimatvereins ist potenziell mit den größten Herausforderungen und Hindernissen verbunden (Mitchell et al., 2020). Die Trainer stehen hier unter enormen Erfolgsdruck, was sich negativ auf ihre Bereitschaft, junge Spieler einzusetzen, auswirkt und ihre Fehlertoleranz senkt (Mitchell et al., 2020; Swainston et al., 2020). Die Spieler geraten bei schwankenden Leistungen häufig schnell von einer Herausforderer- in eine Außenseiterrolle, was sich negativ auf ihr Selbstvertrauen auswirken kann (vgl. Wylleman & Rosier, 2016; Schlossberg, 1981). Wie die Ergebnisse der quantitativen Analyse (Wolf et al., 2024) zeigen, sind ein frühes Debüt und regelmäßige Spielpraxis von entscheidender Bedeutung für die meisten Spieler, weshalb der Einstieg über den Profikader nur für die wenigsten Spieler der geeignete Weg ist.

U23/U21 Mannschaft

Eine weitere Möglichkeit stellt die eigene U21/U23-Mannschaft dar. Diese Teams konkurrieren im deutschen Ligensystem mit normalen Seniorenmannschaften, wobei dies in der Regel in einer der fünf Regional- oder in Ausnahmefällen auch in der 3. Liga der Fall ist (vgl. Anhang 1). Innerhalb dieser Teams sind die Spieler zum Großteil mit Spielern in einer ähnlichen Entwicklungsphase zusammen und haben zusätzlich über die bis zu maximal drei Spieler über der Altersgrenze (21 oder 23 Jahre) die Möglichkeit, von älteren Spielern zu lernen (DFB, 2005). Die Spieler lernen in einem gewohnten und vertrauten Umfeld die Herausforderungen und Gegebenheiten des Seniorenfußballs kennen, wobei ihr Spielstil häufig dem der Profimannschaft ähnelt (vgl. Swainston et al., 2020). Während im Profikader ausschließlich Siege im Vordergrund stehen, liegt der Schwerpunkt in diesen Teams noch primär auf der Entwicklung der Spieler (vgl. Teßmann & Sen, 2022).

Leihgeschäft

Bei einer Leihe werden die Spieler für einen begrenzten Zeitraum zu einem anderen Verein transferiert. Diese konkurriert auf einem niedrigeren Level (z.B. in einer unteren Liga), wodurch der Spieler schneller zu mehr Einsatzzeiten kommen soll. Eine Leihe kann für einen Spieler eine vielversprechende Entwicklungschance darstellen, sofern er sich mit dem Karriereschritt identifiziert, der Prozess von seinem Heimatverein sorgfältig begleitet wird und er viel Spielzeit erhält (vgl. Røynesdal et al., 2018; Swainston et al., 2020).

In der Praxis zeigt sich jedoch häufig, dass diese Gegebenheiten eher die Ausnahme als die Regel sind. Die Spieler empfinden Frustration darüber, nicht in ihrem „eigenen“ Verein spielen zu können, und haben Schwierigkeiten, ihre Rolle im fremden Umfeld zu finden (Swainston et al., 2020). Die Kommunikation seitens des Heimatvereins ist häufig unzureichend und der Spieler wird lediglich „geparkt“ anstatt systematisch begleitet (vgl. Storm et al. 2024). Der hohe eigene Leistungsdruck, um sich für den Heimatverein zu empfehlen, sowie die hohe Erwartungshaltung im neuen Umfeld führen häufig dazu, dass die Spieler „verkrampten“ und in gewohnten Verhaltensmustern verharren, statt sich zu öffnen und an ihr neues Umfeld anzupassen (vgl. Bandura, 1991). Des Weiteren erfolgt häufig das erste Verlassen des sozialen Umfeldes und des Elternhauses, was zu sozialer Isolation und zusätzlichen

Schwierigkeiten bei der Etablierung eines professionellen Lebensstils führen kann (Swainston et al., 2020; Mitchell et al., 2020). Ist ein Spieler nicht in der Lage, sich in seinem Leihverein zu integrieren, stagniert seine Entwicklung, seine Perspektive im Heimatverein verschlechtert sich und es kommt entweder zu einer erneuten Leihe oder einem festen Transfer (vgl. Storm et al., 2024). Auch die quantitative Analyse zeigt, dass ein Vereinswechsel (inklusive Leihgeschäft) in der Altersspanne zwischen 19 und 22 Jahren für einen Großteil der Spieler negative Auswirkungen auf ihre Entwicklung hat (vgl. Wolf et al., 2024).

Verletzungen

Verletzungen nehmen in allen Karrierepfaden eine besondere Rolle ein, weil sie die Anpassung deutlich verzögern und je nach Schwere, Dauer und Folgen eine existenzielle Gefahr darstellen können (Mitchell et al., 2020). Bei Verletzungen bekommt der Spieler nicht nur einen sportlichen Rückschlag, sondern hat auch weniger Kontakt zu seinen Mitspielern, was zu zwischenzeitlicher sozialer Isolation und in Summe zu einem Verlust des Selbstvertrauens führen kann (vgl. Mitchell et al., 2022; Forsdyke et al., 2016). Gerade wenn die Vertragssituation des Spielers ungeklärt ist oder er ohnehin Schwierigkeiten mit dem geforderten Leistungsniveau hat, kann eine Verletzung zu einer schwerwiegenden psychischen Belastung werden, die eine intensive und zielgerichtete Betreuung auf psychologischer Ebene notwendig macht (vgl. Drew et al., 2019; Ivarsson et al., 2016).

2.1.2 Merkmale des Umfeldes

Der Einstieg in den Profifußball ist durch einen massiven Anstieg der extrinsischen Anreize für die Spieler gekennzeichnet (vgl. Lundqvist et al., 2024). Das massiv gestiegene Einkommen, das öffentliche Interesse und die Anerkennung und Wertschätzung durch Trainer und Mitspieler können sich negativ auf die intrinsische Motivation der Spieler auswirken und einen negativen Effekt auf ihren Anpassungsprozess haben (vgl. Drew et al., 2019; Mitchell et al., 2020; Ryan & Deci, 2000; Lundqvist et al., 2024). Extrinsische Anreize können sich jedoch auch positiv auswirken. Die finanzielle Unabhängigkeit als Profifußballer kann die Autonomie und Eigenverantwortung der Spieler stärken und die erhöhte Aufmerksamkeit des Trainers als Motivator für den Weg zum Profifußballer dienen, wenn sie mit relevantem und eindeutigen Leistungsfeedback einhergeht (Wylleman & Rosier, 2016; vgl. Bandura, 1991). Entscheidend für die Auswirkung dieser Umweltfaktoren sind dementsprechend ihre Ausgestaltung und die Ressourcen im Umfeld des Spielers (Bennie & O'Connor, 2006; Henriksen et al., 2023). Neben der informationellen Aufklärung (z.B. über den Umgang mit Finanzen oder Social Media) durch den Verein ist für den Spieler dabei auch ein emotionaler Rückhalt sowie die Möglichkeit zur Äußerung von Gedanken und Gefühlen essenziell (Drew et al., 2019; Vujic, 2004; Schlossberg, 1981). Die konkrete Ausgestaltung, Intensität und Verfügbarkeit dieser Ressourcen haben einen wesentlichen Einfluss auf das Stressempfinden der Spieler und können bei Ausbleiben oder Dysfunktionalität negative Auswirkungen auf das Selbstvertrauen haben (Bruner et al., 2008) und zu einem Gefühl der Isolation führen (Pummell et al., 2008). Personen aus dem fußballerischen, wie dem sozialen Umfeld haben alle das Potenzial in dieser Gemengelage eine Ressource oder ein Hindernis für die Spieler zu sein.

Durch eine systematische Vorgehensweise kann ein Verein dazu beitragen, dass der Übergangsbereich für die Spieler eine Chance zur Stärkung der Fähigkeiten und Resilienz, statt eine Risikophase der mentalen Gesundheit darstellt (Lundqvist et al., 2024). In europäischen Fußballclubs fehlt es jedoch häufig an kohärenter und strategischer Planung (Relvas et al., 2010), was sich auch in der mangelhaften Unterstützung der Spieler im Übergangsbereich zeigt (Lundqvist et al., 2024). Stattdessen dominieren Erfahrungswissen und subjektive Entscheidungsmuster die tägliche Praxis (Lundqvist et al., 2024). Dies führt zu grundlegenden Kommunikationsfehlern, einem mangelnden Rollenbewusstsein, einer großen Diskrepanz zwischen Profi- und Nachwuchsbereich und einer dysfunktionalen Unterstützung der Spieler (Fletcher & Wagstaff, 2009, Morris et al., 2016). Sieht ein Verein die Talententwicklung nur als „Beiwerk“ und nicht zentrale Aufgabe an, beschränkt sich die Wahrnehmung der Jungprofis nur auf ihren „Mehrwert“ als Fußballer und ignoriert ihre ganzheitliche Entwicklung als Individuen, was sich gerade in der mangelnden Betreuung nach einer Deselektion zeigt (Brown & Potrac, 2009). Unterschiede im kulturellen Umgang mit den Spielern zeigen sich auch im innereuropäischen Vergleich, wie dieses Interview mit Niklas Schmidt (aktuell FC Toulouse, vorher u.a. Werder Bremen, Transfermarkt.de, Stand Saison 23/24) aus dem Kicker (Lüddecke, 2023) zeigt:

Kicker: „Inwiefern ist die Ligue 1 anders als die Bundesliga?

Schmidt: Man könnte sagen: Sie ist jung und wild. Es gibt viele Eins-gegen-eins-Duelle, viele Spieler agieren isoliert, es wird mehr ins Risiko gegangen. Dadurch passieren vielleicht mehr Fehler im Vergleich zur Bundesliga. Aber das ist hier so gewollt und ist generell die Mentalität, auf die ich eben schon hinauswollte.

Kicker: Das heißt?

Schmidt: In Deutschland ist es manchmal sehr streng. Wenn ein junger Spieler zwei, drei Fehler hintereinander macht, muss er sich direkt Kritik von den Älteren gefallen lassen - was in Maßen gut ist. Aber hier wirst du ermutigt, weiterzumachen: Mach, mach, mach. Bis du vorbeikommst. Wenn du es zehnmal versuchst, und sechsmal vorbeikommst - top! Das ist in Frankreich einfach anders.“

Diese Haltung wird auch mit Blick auf die bereits erwähnten Ergebnisse der quantitativen Analyse deutlich. So sammeln in Frankreich die Spieler im Vergleich der Big-5 Nationen am frühesten regelmäßige Spielpraxis in der ersten Liga (vgl. Lanwehr et al., 2022). Auch in England, wo es mit einer separaten U21-Liga einen weiteren Zwischenschritt vor dem Sprung in den Seniorenfußball gibt (Premier League, 2024) oder in Spanien, wo die Spieler teilweise bereits mit 17-18 Jahren regelmäßige Spielpraxis in den vereinseigenen B- und C-Teams sammeln wird eine andere Haltung und Geduld in der Talentförderung deutlich (Lanwehr et al., 2022).

Sportpsychologische Betreuung

Sportpsychologen sind in den Vereinen für die psychologische Betreuung der Spieler und Trainer zuständig. Durch die fachliche Nähe zu Beratung und Coaching nimmt sportpsychologisches Training eine besondere Rolle in dieser Masterarbeit ein und wird in Kapitel 2.4.4 mit Blick auf seine Wirksamkeit zur Leistungssteigerung und Betreuung der Spieler im Detail untersucht.

Trainer-Spieler-Beziehung

Der Beziehung zum Cheftrainer kommt im Übergangsbereich eine größere Bedeutung zu und löst die in der Akademiephase noch dominierende Rolle der Eltern als wichtigste Bezugsperson im Fußballkontext ab (Morris et al., 2017; Mitchell et al., 2020). Die Trainer sind die Hauptgestalter der Leistungsumgebung und der Kultur in der Mannschaft, weshalb es für die Spieler gilt, ihre Normen, Verhaltensweisen und Erwartungen schnellstmöglich zu verstehen (Røynesdal et al., 2018). Im Profibereich geben die Trainer den jungen Spielern meist wenig Feedback, kommunizieren härter mit ihnen und setzen unterschiedliche Leistungs- und Verhaltensmaßstäbe für etablierte und nicht-etablierte Spieler im Kader (vgl. Røynesdal et al., 2018). Die so kommunizierte Kritik ist für die Spieler meist unverständlich und kommt häufig einem persönlichen Angriff gleich (vgl. Mitchell et al., 2020). Dadurch fällt es den Spielern deutlich schwerer ihre eigenen Handlungen zu reflektieren und in Richtung des gewünschten Verhaltens zu verändern (Røynesdal et al., 2018; vgl. Bandura, 1991). Von den Spielern wird erwartet, dass sie ohne großen Vertrauensvorschuss und meist auf fremden Positionen ihre Leistung abrufen und die älteren Spieler mutig und ohne Respekt vor ihrem Status herausfordern (Røynesdal et al., 2018). Klappt das nicht, bekommen sie schnell das Gefühl, den Anschluss zu verlieren, ihre Unzufriedenheit steigt, sie werten sich im Vergleich zu ihren Mitspielern ab und ihre Leistung sinkt (vgl. Bandura, 1991; Bandura, 1997). Im positiven Fall schaffen die Trainer ein Umfeld, in dem auch die jungen Spieler den Glauben haben, sich entwickeln und ihre Ziele erreichen zu können (vgl. Bandura, 1991). Dazu können sie über die Setzung kurzfristiger Ziele und klarer Bewertungsmaßstäbe sowie durch fortlaufendes Leistungsfeedback mit einem auf Autonomie ausgerichteten Coachingverhalten beitragen (vgl. Bandura, 1991; Gledhill et al., 2017).

Kultur im Profikader

Die Kultur im Profikader hat einen großen Einfluss auf die Spieler und unterscheidet sich meist deutlich von der Atmosphäre in Nachwuchsmannschaften (Drew et al., 2019; vgl. Heidari et al., 2018). Das Umfeld ist meist hypermaskulin und autoritär (vgl. Mitchell et al., 2020; Eubank et al., 2014). Auf dem Platz äußert sich dies durch massiven Leistungsdruck, harsche Kritik für Fehler und eine hohe Konkurrenzsituation (vgl. Mitchell et al., 2020; Morris & Eubank, 2016). Die jungen Spieler müssen sich unterordnen und werden im Alltag teils mit beleidigender Sprache, rücksichtsloser Rivalität sowie bösem Humor und Spott konfrontiert (Røynesdal et al., 2018; Richardson et al., 2012). Die Mitspieler erwarten, dass die „Jungen“ einen guten Eindruck hinterlassen, also im Training selbstbewusst auftreten, sich an den Gesprächen, Späßen und sozialen Normen der Gruppe beteiligen und über Pünktlichkeit und ein gepflegtes Erscheinungsbild nicht negativ auffallen (vgl. Røynesdal et al., 2018). Den Spielern fällt es häufig schwer, in diesem Umfeld auf Anhieb Anschluss zu finden (Mitchell et al., 2020). Wenn ein älterer Spieler einen Jüngeren als echten Konkurrenten für seinen Platz im Kader wahrnimmt, könnte er ihm sogar feindselig gegenübertreten (Røynesdal et al., 2018). Auch für die erfahrenen Spieler geht es im Profibereich um ihre Karriere und finanzielle Stabilität, was den Fokus auf Ergebnisse und Konkurrenzdenken häufig noch weiter verstärkt (Røynesdal et al., 2018). Dies könnte besonders in niedrigeren Profiligen, wie der deutschen 3. Liga, in der die Vereine und die Spieler „jeden Tag ums [sportliche, wie finanzielle] Überleben kämpfen“ (Manfred Schwabl, Präsident der SpVgg Unterhaching, DPA, 2020) der Fall sein.

Die individuelle Kultur einer Mannschaft ist jedoch höchst individuell und durch gemeinsame Werte Überzeugungen, Erwartungen und Praktiken gekennzeichnet (Cruickshank & Collins, 2013; Relvas et al., 2010). So kann trotz des hohen Leistungsdrucks und der Konkurrenzsituation die gegenseitige Unterstützung im Vordergrund stehen und erfahrene Spieler den jungen Erwachsenen z.B. durch die Einnahme einer Mentoren Rolle den Einstieg in den Profifußball erleichtern und ihnen die Verhaltensnormen im Team oder die Erwartungshaltung des Trainers näherbringen (Morris & Eubank, 2016; Bandura, 1991).

Einfluss von Spielerberatern

Ein Spielerberater kann eine wichtige Unterstützung im komplexen System Fußball darstellen (Gohritz et al., 2022). Bei der Kommunikation mit den Vereinen, Vertragsverhandlungen oder auch in kritischen Momenten kann er dem Spieler durch seine Fachkompetenz und zwischenmenschliche Nähe dabei helfen, die für seine Karriere besten Entscheidungen zu treffen (Gohritz et al., 2022).

Häufig handeln Spielerberater jedoch zugunsten ihres eigenen wirtschaftlichen Interesses und zulasten des Spielers (Gohritz et al., 2023). Die Beziehung ist dabei teilweise von Intransparenz und Ratschlägen bis hin zu bewusster Beeinflussung bei Entscheidungen seitens des Beraters geprägt, der dem Spieler vordergründig den „bestmöglichen“ Karriereweg ebnen soll (vgl. Gohritz et al., 2023). Wird ein Spieler im Übergangsbereich von einem Spielerberater begleitet, der primär seine eigenen Interessen verfolgt, können durch unpassende Transfers, dem Schüren einer unrealistischen Erwartungshaltung beim Spieler und einer kontraproduktiven Kommunikation mit dem Verein zusätzliche Hindernisse und Probleme entstehen (vgl. Gohritz et al., 2023).

Soziale Einflüsse

Familie

Die Familie hat ein einzigartiges Potenzial als Ressource oder Hindernis für die Unterstützung der Spieler bei der Bewältigung der genannten hohen Anforderungen und vielfältigen Einflüsse (Drew et al., 2019; Schlossberg, 1981). Neben der bedingungslosen Zuneigung und Unterstützung, kann ein autonomiestärkender Erziehungsstil essenziell für die Bedürfniserfüllung der Spieler sein (Costa et al., 2015). Im fußballerischen Bereich verlieren die Eltern mit dem Eintritt in den Übergangsbereich potenziell an Einfluss (Morris & Eubank, 2016). Überengagierte Eltern, die durch Ratschläge, Kritik, eigene Erwartungshaltung oder dem Einmischen in die Kommunikation mit den Trainern versuchen Einfluss zu nehmen, können statt einer Ressource zu einem zentralen Problem und Hebel für die anderen Stressoren wirken (vgl. Mitchell et al., 2020).

Freunde und Partner

Freunde und Partner können den jungen Erwachsenen über gegenseitiges Vertrauen und Unterstützung emotionalen Halt geben und ihr Leben außerhalb des fußballerischen Umfeldes bereichern (vgl. Morris et al., 2017; Drew et al., 2019; Schlossberg, 1981). Im Gegenzug kann eine erhöhte Erwartungshaltung aus dem sozialen Umfeld des Spielers zu zusätzlichem Druck führen (Drew et al., 2019). Durch den Wegfall der Schule haben junge Berufsfußballer zusätzlich viel Freizeit und neben dem Training wenig Struktur in ihrem Alltag, was die Gefahr für einen kontraproduktiven Lebensstil steigert

(Rosier et al., 2015). Um soziale Ablehnung durch ihre Freunde zu vermeiden, neigen Spieler in diesem Altersbereich teilweise dazu, viel auf Partys zu gehen und Drogen zu konsumieren, was ihre Anpassung an das hohe Leistungsniveau im Profifußball weiter erschwert (vgl. Stambulova et al., 2017; Mitchell et al., 2020).

2.1.3 Merkmale des Spielers

Wie sich die beschriebenen Einflüsse und Herausforderungen auf den individuellen Spieler und seine Chancen auf einen erfolgreichen Übergang auswirken, werden primär durch ihn selbst statt durch die objektiven Eigenschaften der jeweiligen Einflussfaktoren bestimmt (vgl. Schlossberg, 1981; Drew et al., 2019, Bandura, 1991).

Die Wahrnehmung des Übergangs

Ob ein Spieler einen erfolgreichen und positiven Übergang erlebt, hängt neben seiner tatsächlichen Leistung auch von der Selbsteinschätzung seines Fähigkeitsniveaus ab (Drew et al., 2019). Wie wir später beim Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit und Leistung (Kapitel 2.3.2) sehen werden, benötigt ein Spieler neben einer möglichst realistischen Einschätzung seiner Leistungsfähigkeit auch das Gefühl, seine Situation durch Anstrengung selbst positiv beeinflussen zu können (Drew et al., 2019; vgl. Bandura, 1991).

Psychologische Faktoren

Neben der Selbstwirksamkeit, zählen auch eine hohe intrinsische Motivation, eine ausgeprägte Teamorientierung, Resilienz und eine hohe Anpassungsfähigkeit als hilfreiche psychologische Faktoren (Drew et al., 2020; Lundqvist et al., 2024). Diese fördern auf der einen Seite die Eigenverantwortung der jungen Erwachsenen und ermöglichen einen Lebensstil, der ihre Anpassung an das gesteigerte Trainingsniveau und die neue soziale Gruppe erleichtern (Lundqvist et al., 2024; vgl. Gledhill et al., 2017). Auf der anderen Seite können Resilienz, Leistungsfähigkeit unter Druck und unerschütterliches Selbstvertrauen jedoch auch zu übertriebener Zielstrebigkeit, Übertraining, Verletzungen und Unterdrückung von Emotionen führen (Colangelo et al., 2023). Gerade in Phasen mit wenig Spielzeit gelten auch eine ausgeprägte Frustrationstoleranz und Geduld als wichtige psychologische Fähigkeiten (Swainston et al., 2020). Faktoren wie Selbstzufriedenheit, negative Selbstgespräche oder mangelndes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten werden hingegen als negative Einflussfaktoren genannt (Bennie & O'Connor, 2006; Franck, & Stambulova, 2018).

Copingstrategien

Copingstrategien („kognitive und verhaltensbezogene Anstrengungen, die unternommen werden, um externe und interne Anforderungen und Konflikte zwischen ihnen zu bewältigen, zu tolerieren oder zu reduzieren“, Folkman & Lazarus, 1980, S.223) gelten als wichtige Ressource für einen proaktiven und zielgerichteten Umgang mit kritischen Situationen im Profifußball (Drew et al., 2019, Collins et al., 2016). Dazu gehören u.a. die Emotionsregulation, Selbstgesprächsregulation und spezifische, lösungsorientierte Strategien (Drew et al., 2019). Samuel et al. (2023) fanden heraus, dass Copingstrategien dabei in erster Linie die Zufriedenheit mit dem Sporttreiben erhöht, jedoch nicht automatisch zu einer besseren Anpassung im Übergangsbereich führt. Dies könnte dafürsprechen, dass

Copingstrategien zwar auf der einen Seite das Gefühl von Kontrolle und Handlungsfähigkeit vermitteln, auf der anderen Seite aber nicht automatisch dazu führen, dass auch die notwendigen und passenden Strategien für die Bewältigung des Übergangs damit einhergehen (s. Kapitel 2.2.1).

Hat ein Spieler in seiner Laufbahn bereits ähnliche Phasen mit kritischen Momenten (Verletzungen, Deselektion, Rolle als Ergänzungsspieler) erlebt und erfolgreich überstanden, hat er eine größere Chance, die passenden Copingstrategien bereits verinnerlicht zu haben und auch den Übergangsbereich erfolgreich zu absolvieren (Schlossberg, 1981). Durch die Jahrgangstrennung im Nachwuchsbereich² konkurrieren die Spieler in ihrer Ausbildungszeit jedoch mit Spielern aus einem kleineren Selektionspool als im Seniorenfußball, was den Leistungsdruck mindert und häufig dazu führt, dass die Spieler im Übergangsbereich das erste Mal in ihrer Laufbahn mit der Rolle als Herausforderer oder Außenseiter konfrontiert sind (Teßmann & Sen, 2022).

Selbstkonzept und Identitätsbildung

Hochtalentierte Spieler sind es seit Kindertagen gewohnt, für ihre Leistungen ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, Anerkennung und Lob zu erhalten (Brown & Potrac, 2009). Dies kann dazu führen, dass sie sich zu großen Teilen über ihre „Spieleridentität“³ definieren und andere Dimensionen der eigenen Persönlichkeit in den Hintergrund treten (vgl. Adler & Adler, 1986). Sportliche Erfolge und Misserfolge und das Feedback aus dem sportlichen Umfeld werden mit steigender Identifikation immer wichtiger und der Spaß am Spiel und andere Bedürfnisse rücken vermehrt in den Hintergrund (vgl. Brown & Potrac, 2009).

Aus der Perspektive des humanistischen Menschenbildes kann diese einseitige Fokussierung im Übergangsbereich zu Problemen führen. Die Rolle als Außenseiter im Team passt häufig nicht mehr zum Selbstverständnis der Spieler und durch die klare Erwartungshaltung an ihr Verhalten auf und außerhalb des Platzes wird ihre Autonomie und Eigenverantwortung systematisch eingeschränkt (vgl. Rogers, 1973; Kriz, 2023; Drew et al., 2019). Haben die Spieler kaum sozialen Anschluss und liefern keinen sportlichen Mehrwert zum Mannschaftsergebnis, ist ihr Bedürfnis nach sozialer Anbindung gestört und ihre bisherige zentrale Sinn- und Zielorientierung als wichtiger Bestandteil der Mannschaft in Frage gestellt (vgl. Morris et al., 2016; Kriz, 2023). In einem anderen Szenario können die Spieler aufgrund ihrer Zugehörigkeit zum Profikader mit all seinen Vorzügen (Gehalt, Betreuung außerhalb des Platzes etc.) schnell das Gefühl bekommen ‘es geschafft’ zu haben‘ (Theweleit, 2023). Sie haben ihr komplettes bisheriges Leben davon geträumt, Profifußballer zu werden und gehen mit dem Eintritt in den Übergangsbereich davon aus, dass es ‘ab jetzt immer so weiter geht’, was mit einem Verlust der Zukunftsorientierung einhergeht (vgl. Brown & Potrac, 2009). Gerade in kritischen Momenten (Nicht-Berücksichtigung im Spieltags Kader, Verletzungen, Deselektion etc.) gerät ihr Selbstbild dann schnell

² Bis zur U19 konkurrieren die Spieler in der Regel in jeder Saison nur mit Spielern in ihrem eigenen Jahrgang, dem Jahrgang über ihnen, wenn sie als „Jungjahrgang“ oder dem Jahrgang unter ihnen, wenn sie als „Altjahrgang“ in ihrer Altersklasse spielen.

³ Die Spieleridentität wird durch das Ausmaß definiert, mit dem sich ein Individuum mit seiner Rolle als Spieler identifiziert (vgl. Brewer, Van Raalte & Linder, 1993).

in Gefahr, was zu existenziellen Ängsten, depressiven Zuständen und Abwehrmechanismen führen kann (Brown & Potrac, 2009; vgl. Kriz, 2023). Die Spieler werden dann resistenter für Kritik, leugnen eigene Schwächen und tendieren zu externen Schuldzuweisungen (vgl. Rogers, 1973).

Ist die Spieleridentität jedoch Teil eines ausdifferenzierten, ganzheitlichen Selbstkonzepts und stabilen sozialen Rollen, kann sie im fußballerischen Bereich positiv zum Selbstvertrauen, zur Bindung an den Fußball und eine erfolgreiche Anpassung im Übergangsbereich beitragen (vgl. Drew et al., 2019; Brown & Potrac, 2009).

2.2. Verständnis über den Anpassungsprozess

2.2.1 Fußballspieler als komplex adaptive Systeme

Die konkrete Entwicklung von Verhalten und Handlungsmustern der Spieler in ihrem neuen Umfeld ist ein dynamischer Anpassungsprozess an ihre individuellen und umweltbedingten Einschränkungen in der jeweiligen Situation (Balagué et al., 2019; Pol et al., 2020). Dieser Prozess lässt sich anhand der Theorie Komplex Adaptiver Systeme (KAS), die auch im therapeutischen Ansatz der personen-zentrierten Systemtheorie (vgl. Kriz, 2023) Anwendung findet, konzeptualisieren. Abbildung 2 zeigt hierfür zunächst eine beispielhafte Übersicht der genannten Einflussfaktoren auf den Anpassungsprozess in den Zeiträumen, über die sie sich verändern.

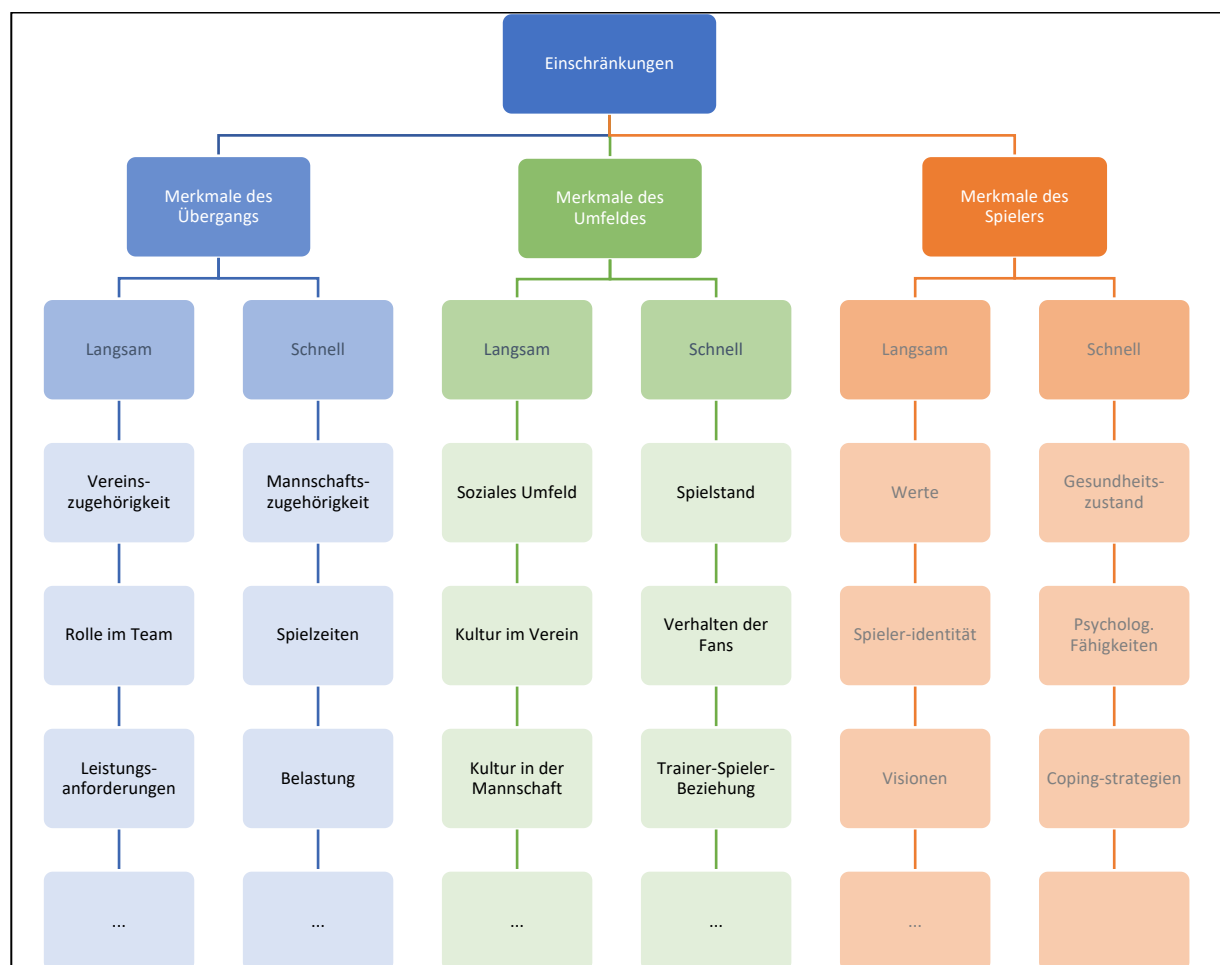


Abbildung 2: Beispielhafte Klassifizierung individueller und umweltbedingter Einschränkungen und ihrer potenziellen Veränderungsgeschwindigkeit bei der Aktion eines Spielers. (modifiziert nach Balagué et al., 2019)

Obwohl hier getrennt dargestellt, stehen diese Grundelemente in Wechselwirkung zueinander und können nicht isoliert betrachtet werden. Abbildung 3 zeigt hierzu exemplarisch auf, wie sich das Verhalten aus der Interaktion zwischen individuellen und umweltbedingten Einschränkungen entwickelt.

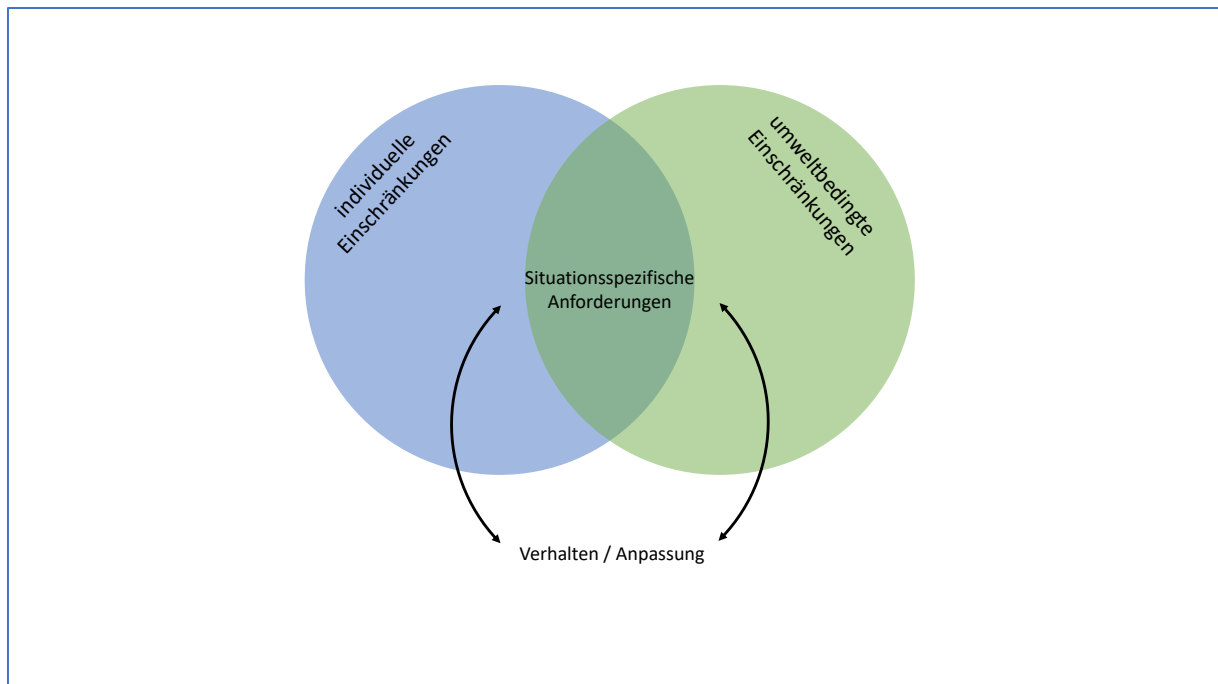


Abbildung 3: individuelle und umweltbedingte Einschränkungen als unabhängig voneinander definierte, interagierende Einheiten und Verhalten als Anpassung auf die daraus entstehenden Situationsanforderungen (modifiziert nach Balagué et al., 2019)

Die Theorie schreibt KAS bei diesen Anpassungsprozessen verschiedene Merkmale und Eigenschaften zu, die den „Erfolg“ ihrer Interaktion mit der Umwelt und damit den Grad der Kongruenz zum Selbstkonzept determinieren. Von besonderer Bedeutung sind mit Blick auf den hier diskutierten Kontext die *Anpassung* (Holland, 2006), die *Selbstorganisation* (Chow et al., 2011), und die *zirkuläre Kausalität* (Balagué et al., 2019).

Anpassung

Das Ziel einer Anpassung ist nach KAS die Entwicklung erfolgreicher Handlungsmuster innerhalb der Interaktion zwischen den individuellen und den umweltbedingten Einschränkungen. Holland (2006) schreibt der Entwicklung der erfolgreichsten Handlungsmuster in diesem Prozess in erster Linie zwei Probleme zu:

1. „Credit Assignment Problem“: welche Verhaltensweisen führen in einem komplexen System zu gewünschten Ergebnissen?

Die Rolle und Beziehung der Spieler zu ihrem Umfeld (zum Trainer, Mannschaftskollegen, Familie etc.) verändert sich hin zu höherer Eigenverantwortung und Leistungsdruck, das Spieltempo steigt (Lundqvist et al., 2024). Gewohnte Handlungsstrategien aus Kindheit und Pubertät funktionieren bei dieser veränderten Erwartungshaltung und den Anforderungen in ihrem Umfeld meist nicht mehr, haben aber einen entscheidenden Einfluss darauf, wie die Spieler

ihr eigenes Verhalten und das ihres Umfeldes wahrnehmen (vgl. Bandura, 1991). Dementsprechend brauchen die Spieler für eine erfolgreiche Anpassung Klarheit darüber, welches Verhalten, dass ihnen bis dato ungewohnt oder unbekannt ist, sowohl ihren eigenen Erwartungen und Zielen als auch denen des Umfelds entspricht, um ihre Selbstwirksamkeitserwartung und ihre Leistung im neuen Umfeld wieder zu steigern (s. Abbildung 4; Bandura, 1991).

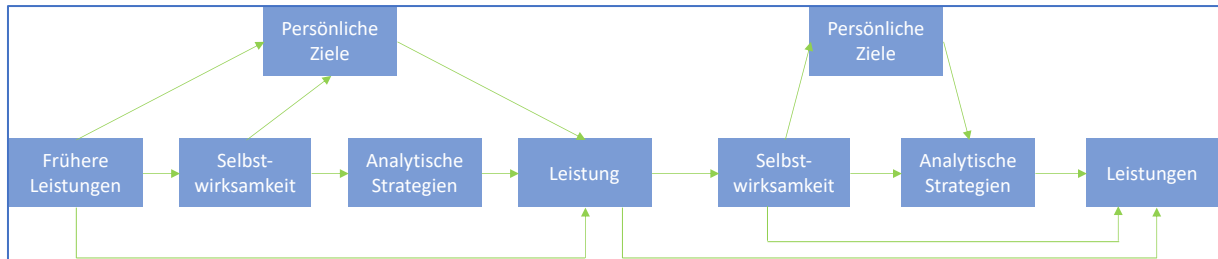


Abbildung 4: Pfadanalyse der Kausalstrukturen bei der Anpassung an eine neue Umgebung (adaptiert nach Bandura, 1991)

Für die zugrundeliegenden Selbststeuerungsprozesse nutzen die Spieler das Zusammenspiel aus internen und externen Einflussquellen, die ihre Verhaltensnormen determinieren und es ihnen ermöglicht, ihre Handlungen vorausschauend zu regulieren (Bandura, 1991).

2. „Rule Discovery Problem“: welche alten Verhaltensweisen sind in dem neuen Umfeld uneffektiv oder gar schädlich?

Bei dieser Bewertung und Identifikation schädlicher Verhaltensweisen ist der Spieler von der Qualität, Konsistenz und zeitlichen Nähe seiner Selbstbeobachtung abhängig (Bandura, 1991). Bei mehrdeutigem Feedback oder einer unzutreffenden Interpretation von Erfolg und Misserfolg könnte er sein Verhalten in der Rückschau falsch interpretieren (s. „Rückschaufehler“⁴, Kahneman, 2012) und kontraproduktive Verhaltensweisen für eine erfolgreiche Anpassung unbewusst weiter aufrechterhalten. Diese sog. „Überstabilitäten“ dekonstruktiver Verhaltensweisen bekommen gerade mit Blick auf die häufig stark ausgeprägte Spieleridentität eine hohe Bedeutung und stehen einer Entwicklung zielführender neuer Muster im Wege (vgl. Kriz, 2023).

Der Selbstreflexion des Spielers kommt dementsprechend im Coachingkonzept für das Setzen sinnstiftender Ziele, für die Evaluation des eigenen Fortschritts und der Verknüpfung seiner Erlebnisse zu seinem Selbstkonzept eine entscheidende Rolle zu (Bandura, 1991; Jonker et al., 2011). So können die Spieler über die systematische Beobachtung eigener Gedanken, emotionaler Reaktionen und ihres Verhaltens wiederkehrende Muster erkennen, die Passung zu ihrem neuen Umfeld prüfen, eigene Standards zur Beurteilung ihres Verhaltens setzen und

⁴ „[Der Rückschaufehler] veranlasst Beobachter (hier v.a. der Spieler in der Selbst-Beobachtung) dazu, die Güte einer Entscheidung nicht danach zu beurteilen, ob der Prozess der Entscheidungsfindung fehlerfrei war, sondern danach, ob das Ergebnis positiv oder negativ war.“ (Kahneman, 2012, S.252)

neue Strategien entwickeln (vgl. Bandura, 1991). Durch die Reflexion der Reaktionen des Umfelds auf die neuen Strategien entwickelt sich so ein aufeinander aufbauender Lernprozess, der es den Spielern ermöglicht, sich schnell und effektiv an ihre Umgebung anzupassen (Bandura, 1991). Wichtig dabei ist, dass sie den Erfolg ihrer Strategien an kurzfristigen Ergebnissen (z.B. Einsatz im Training) statt an entfernteren Zielen (z.B. ein Startelfeinsatz am Wochenende) orientieren (vgl. Bandura, 1991).

Die Intensität der Selbstreflexion wird in der Kognitionspsychologie auch als „kognitiver Stil“ bezeichnet (Kahneman et al., 2021, S. 258). Er gilt in der Entscheidungsforschung als stärkster Prädiktor für die Prognosegenauigkeit von Beurteilern und wird durch die Intensität bestimmt, mit der ein Individuum aktiv nach Informationen sucht, die bestehende eigene Hypothesen widerlegen und dafür abweichende Meinungen anderer und neue Informationen gegen alte Überzeugungen abwägt (vgl. Kahneman et al., 2021). Inwieweit Unterschiede im kognitiven Stil die Anpassung der Spieler verbessert und welchen Effekt Coaching auf diese erlernbare Fähigkeit (Kahneman et al., 2021) hat, ist bisher nicht empirisch untersucht worden. Um das Verständnis des Anpassungsprozesses der Spieler zu vervollständigen, stellt der kognitive Stil jedoch einen vielversprechenden Ansatz dar, sowohl im Hinblick auf die beiden genannten Probleme („Credit Assignment“ und „Rule Discovery“) als auch auf den später diskutierten Einfluss der Selbstreflexion auf die Beziehung zwischen Selbstwirksamkeit und Leistung (siehe Kapitel 2.3.2).

Selbstorganisation

Chow et al. (2011) beschreiben Lern- und Anpassungsprozesse als Folge von unbestimmten Interaktionen zwischen den Lernenden und ihrer Umwelt. Aus diesen Dynamiken entstehen neue Ordnungen, die eine Reduktion der Komplexität leisten und die Handlungsfähigkeit des Individuums in seinem Umfeld erhöhen (vgl. Kriz, 2023). Die erfolgreichsten Anpassungen in einem spezifischen Leistungskontext entstehen nach dieser Logik eher durch spontane Selbstorganisation statt durch konkrete Vorgaben zur Umsetzung durch übergeordnete externe Autoritäten (Chow et al., 2011). Dies steht im Einklang mit einer der Kernannahmen des transtheoretischen Modells der Veränderung von Prochaska und Clemente (1986), nachdem sich Interventionsmaßnahmen in Veränderungsprozessen vor allem auf die Steigerung der Selbstkontrolle richten sollten (vgl. Warschburger, 2009, S.56). Ratschläge, das Teilen eigener Erfahrungswerte und das Geben von Anweisungen könnten dementsprechend weniger effektiv sein als eine Intervention, die auf die Selbstexploration und Eigenverantwortung der Spieler zur Lösungsentwicklung abzielt.

Zirkuläre Kausalität

Wie die Anpassung an eine veränderte Lebensumwelt abläuft, hängt zusätzlich auch von der Stabilität bekannter Verhaltensmuster ab (Balagué et al., 2019). In Abbildung 5 sehen wir beispielsweise, dass über lange Jahre gefestigte Muster wie Werte und Ängste in jedem Moment Motivation, Ziele, Strategien, die Lenkung der Aufmerksamkeit und damit die wahrgenommenen Handlungsoptionen beeinflussen (Balagué et al., 2019). Diese sog. *zirkuläre Kausalität* wirkt auch in die andere Richtung, so dass ein eher ängstlicher Spieler über viele kleine Erfolgserlebnisse über Zeit mutigere Strategien wählen, sich größere Ziele setzen, seine Motivation steigern und Ängste abbauen könnte (Balagué et

al., 2019). Umgekehrt könnten mehrere kleine Misserfolge über Zeit sich, negativ auf die Selbstwirksamkeit und die intrinsische Motivation auswirken und Versagensängste bei einem Spieler entwickeln.

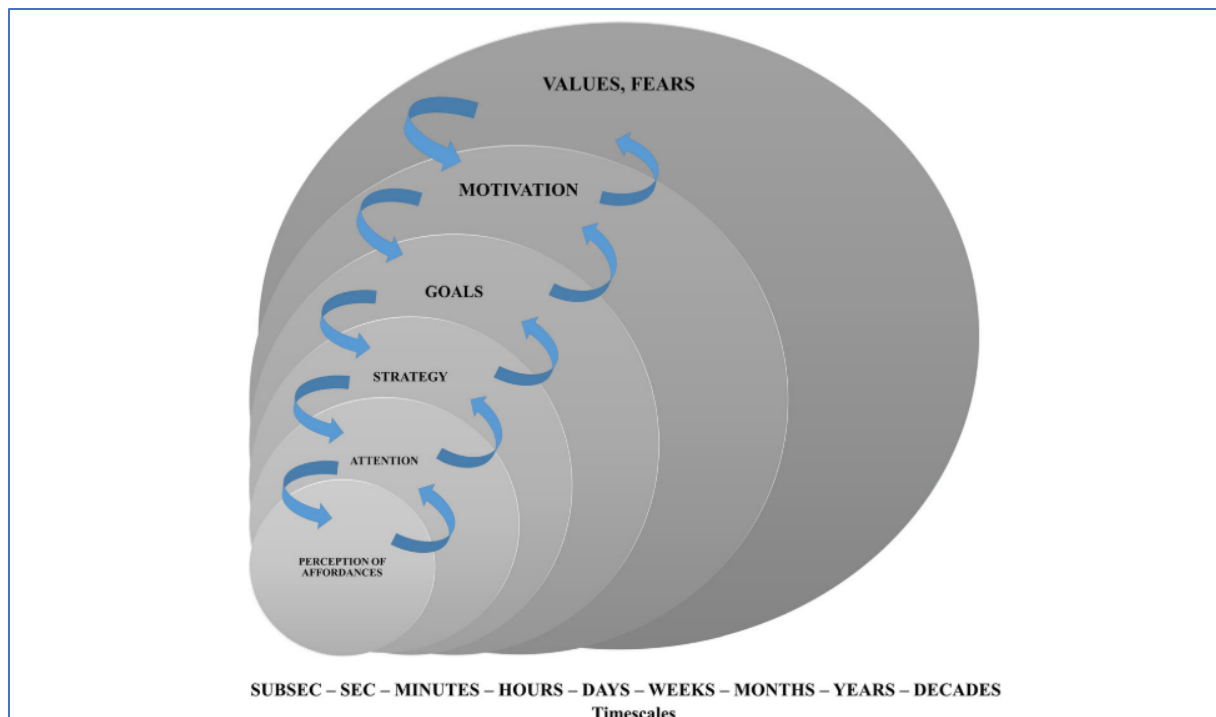


Abbildung 5: Beispiel für verschachtelte Einschränkungen, die auf unterschiedlichen Zeitskalen wirken und sich durch zirkuläre Kausalität gegenseitig beeinflussen. (Balagué et al., 2019)

Insgesamt gilt jedoch, dass die über einen längeren Zeitraum stabilisierten Einschränkungen einen stärkeren Einfluss auf die Kurzfristigen haben (Balagué et al. 2019). Dementsprechend können in der Prozessgestaltung Interventionen, die Klarheit über Werte, Bedürfnisse, Ängste, Motivationen und übergeordnete Ziele schaffen, eine große Wirkung auf das kurzfristige Verhalten und die Leistung der Spieler haben.

2.3. Zusammenhang zwischen psychologischen Merkmalen und Leistung

Die in der Öffentlichkeit häufig diskutierten kritischen Faktoren wie „Mentalität“ (Skiba, 2023) oder „deutsche Tugenden“ (Gartenschläger, 2023) lassen sowohl eine klare Definition als auch eine wissenschaftliche Fundierung vermissen. Passend zu den bisher beschriebenen psychologischen Faktoren (Kapitel 2.1.3) fokussieren wir uns daher auf den Einfluss der Selbstwirksamkeit (Bandura, 1977) und ihrer unterschiedlichen Formen auf die Leistung der Spieler als psychologischen Ankerpunkt für die angestrebten Effekte des Coachingkonzeptes auf den Anpassungsprozess der Spieler.

2.3.1 Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung

Bandura (1997, S. 2) definiert Selbstwirksamkeit (englisch „self-efficacy“) als "die Überzeugungen von Menschen durch ihre Fähigkeiten, bestimmte Leistungen zu erbringen". Es geht also zunächst um das eigene Wirksamkeitserleben im Kontext spezifischer Aufgaben und Bereiche (vgl. Bandura, 1997). Die Erwartung der jeweiligen Konsequenzen der eigenen Handlung, auch Konsequenz Erwartung oder Handlungs-Ergebnis-Erwartung (englisch outcome expectancies), sowie die Selbstwirksamkeitserwartung (englisch perceived self-efficacy) beeinflussen die subjektiven Überzeugungen der eigenen

Wirksamkeit (vgl. Schwarzer & Jerusalem, 2002, S. 35). Abbildung 6 zeigt Bandura's (1977) schematisch vereinfachte Darstellung dieses Prozesses.

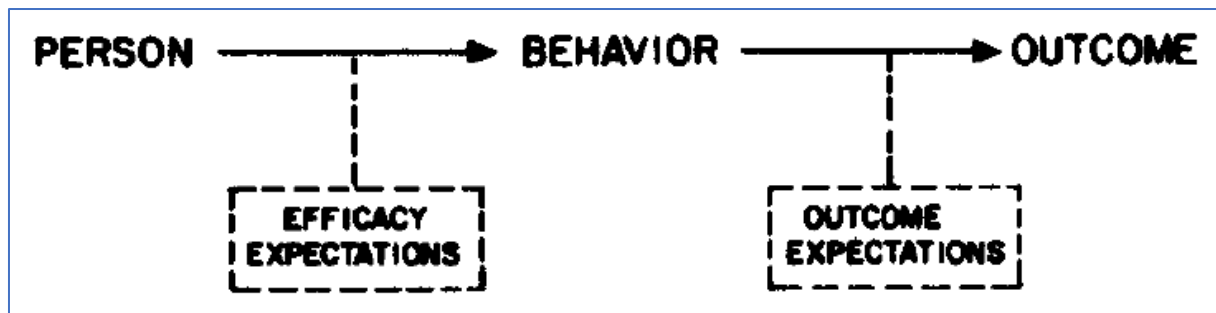


Abbildung 6: Unterschied zwischen Wirksamkeitserwartung (efficacy expectation) und Ergebniserwartung (outcome expectation) (Bandura, 1977, S. 193)

Mit jeder positiven Bestätigung der erwarteten Konsequenzen des eigenen Handelns steigt die Selbstwirksamkeit (vgl. Kohlmann et al., 2018, S. 127). Erlebt ein Mensch seine Handlungen in einer Situation als wirkungsvoll und zielführend, so kann er eher erwarten auch in ähnlichen, herausfordernden Situationen zukünftig erfolgreich zu sein (vgl. Kohlmann et al., 2018, 133 f.). Je öfter Selbstwirksamkeit erlebt wird, desto mehr steigt auch die Selbstwirksamkeitserwartung (vgl. Bandura, 1977, 192 f.).

Die Selbstwirksamkeit beeinflusst die eigene zukünftige Handlung durch einen Selbstregulationsprozess (Bandura, 1991). Sie wirkt sich auf die Entscheidungen, Ziele und die Anstrengung aus, determiniert, wie Spieler mit Schwierigkeiten und Rückschlägen umgehen, ob ihre Denkmuster selbstbehindernd oder selbstunterstützend sind und wie viel Stress sie bei der Bewältigung der Anforderungen erleben (vgl. Bandura, 1991). Das Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit wird von vier Hauptquellen beeinflusst (Bandura, 2001, 2012):

- „(1) Handlungsergebnisse in Gestalt eigener Erfolge und Misserfolge;
- (2) stellvertretende Erfahrungen durch Beobachtung von Verhaltensmodellen;
- (3) sprachliche Überzeugungen (z.B. Fremdbewertung oder Selbstinstruktion)“ (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S. 42)
- (4) physiologische und emotionale Zustände (z.B. eine erhöhte Herzfrequenz als Zeichen von Nervosität; Bandura, 1977, 2012)

Wichtig ist hierbei anzumerken, dass es für die konkrete Auswirkung auf die Selbstwirksamkeitserwartung neben der reinen Information aus diesen Quellen auch auf die subjektive Verarbeitung durch den Empfangenden ankommt und unterschiedliche Ausprägungen werden individuell interpretiert (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S. 42). So wirkt sich beispielsweise eine frühe und regelmäßige Spielpraxis in der dritten Liga bei einem Großteil der Spieler positiv auf die Karriere aus (vgl. Wolf et al., 2024). Wie wir am Beispiel eines Toptalents, das aus dem Profikader in die U21-Mannschaft versetzt wurde, noch sehen werden, kann sich dies aber auch negativ auswirken.

2.3.2 Selbstwirksamkeit und Leistung

Eden (2018) und Karakowsky et al. (2012) fanden heraus, dass sich eine erhöhte Selbstwirksamkeit sowohl positiv auf die Anstrengung als auch auf die Leistung auswirkt. In Leistungskontexten fungiert

Selbstwirksamkeit als zentraler Antrieb für Entscheidungen, Handlungen und die Überwindung von Schwierigkeiten (Bandura, 2001). Sie beeinflusst, ob zukünftige Ereignisse mit positiver (z.B. Nominierung für die Startelf, Erhalt eines Profivertrages) oder negativer (z.B. Nichtberücksichtigung für den Kader, Deselektion) Ausprägung antizipiert werden und beeinflusst darüber das aktuelle Verhalten der Spieler, z.B. die Anstrengung im Training (vgl. Bandura, 1991). Die Selbstwirksamkeit dient den Spielern als Maßstab, anhand dessen sie die Diskrepanz zwischen ihren aktuellen Fähigkeiten und dem Soll-Zustand zur Erreichung ihres Ziels abschätzen (Bandura, 2001). So sind Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit eher dazu bereit, herausfordernde Ziele zu akzeptieren und ihr Verhalten darauf zu regulieren, da sie davon ausgehen über die notwendigen Fähigkeiten zu verfügen und weniger Ressourcen investieren zu müssen, um das Ziel zu erreichen (Vancouver, 2005; Vancouver et al., 2008; Vancouver, 2012). Hierbei gilt es jedoch drei Aspekte zu beachten, die den Einfluss der Selbstwirksamkeit auf die tatsächliche Leistung determinieren und die wir uns am Beispiel des Toptalents in der U21-Mannschaft genauer vor Augen führen (Vancouver, 2005; Vancouver, 2014, S.246).

1. Abgleich der Selbstwirksamkeitserwartung und der tatsächlichen Fähigkeiten

Überschätzt der Spieler seine Fähigkeiten, kann es sein, dass er eine hohe, aber verzerrte Selbstwirksamkeitserwartung hat. Er nimmt eine zu geringe Diskrepanz zwischen seinem aktuellen Leistungsstand und dem geforderten Niveau wahr und investiert deswegen weniger Ressourcen als benötigt (vgl. Sides et al., 2017; Morris, 2013). Ruft der Spieler in der U21 als Folge dessen seine Leistung nicht ab, leiden neben seiner sportlichen Entwicklung auch seine Entwicklung und die Anerkennung aus seinem Umfeld darunter.

2. Die Präzision des Leistungsfeedbacks durch das Umfeld

Wird der Spieler in der U21-Mannschaft „geparkt“, schläft auch häufig die Kommunikation mit dem Cheftrainer und der Kontakt zu den Mannschaftskollegen im Profiteam ein (Drew et al., 2019). Dementsprechend ist er zunehmend abhängig von seiner eigenen Interpretation der Diskrepanz zwischen Ist- und Soll-Zustand. Er könnte dann dazu tendieren, zu viele oder zu wenig Ressourcen zu investieren, um das geforderte Niveau zu erreichen. Übertraining oder die Stagnation seiner sportlichen Entwicklung könnten die Folge sein.

3. Das Ausschöpfen der Kapazitätsgrenzen

Ist der Spieler in der U21 unterfordert, schöpft er seine Kapazitätsgrenzen nicht voll aus, was häufig über nonkonformes Verhalten und unterdurchschnittliche Leistungen kompensiert und auffällig wird (Negelen, 2019).

Neben diesen drei Faktoren wirkt sich auch die inhaltliche Ausgestaltung des Ziels auf die Selbstwirksamkeit aus. So gelten erstrebenswerte Ziele zum einen als solche, die mit den eigenen Werten und identitätsbezogenen Aspekten übereinstimmen (Bandura, 2001). Zum anderen legen sowohl die Zielsetzungstheorie (Locke & Latham, 2002, 2015) als auch die Signaltheorie (Connelly et al., 2011; Spence, 2002) nahe, dass das Setzen hoher und ehrgeiziger Ziele die Selbstwirksamkeit fördert. Wenn sich also das „Toptalent“ neben den o.g. Faktoren nicht mit seinen Entwicklungszielen in der zweiten Mannschaft identifiziert, kann seine Selbstwirksamkeit weiter sinken (vgl. Bandura, 1991).

In einer Meta-Analyse bestätigten Sitzmann & Yeo (2013), dass sich keine eindeutig kausale Richtung zwischen Selbstwirksamkeit und Leistung ableiten lässt. Diese Ergebnisse stehen im Einklang mit den vorab beschriebenen kontextuellen Einflüssen, die die Beziehung zwischen Selbstwirksamkeit und Leistung moderieren (Vancouver et al., 2001, 2008). Passend hierzu wurde festgestellt, dass Spieler, die ihre Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen, passende Ziele wählen, ihre Ressourcen entsprechend investieren und den Übergangsbereich häufiger mit Freude, Leistungssteigerungen und einem positiven Erfahrungsgewinn erleben (Morris, 2013; Morris et al., 2015).

Der Einfluss kurzfristiger Misserfolgserlebnisse auf die Selbstwirksamkeit

Eine belastbare Selbstwirksamkeit, die durch wiederholte Erfahrungen erworben wird, mildert die Auswirkungen gelegentlicher Misserfolge deutlich ab (vgl. Bandura, 1986, 1997). Die Spieler sind beim Einstieg in den Übergangsbereich durch ihre bisherige Laufbahn potenziell mit einer hohen bereichsspezifischen Selbstwirksamkeit ausgestattet und können kurzfristige Rückschläge gut verkraften. Treten diese Misserfolge jedoch konstant auf, führen sie diese Ereignisse zunehmend auf zu geringe eigene Fähigkeiten zurück und ihre intrinsische Motivation für das Fußballspielen sinkt erheblich (vgl. Bandura, 1991). Coffee & Rees (2011) fanden heraus, dass Menschen in eine Art erlernte Hilflosigkeit (ihr Verhalten hat keinen Einfluss auf das Ergebnis, vgl. Maier & Seligman, 1976) geraten können, wenn sie ihre Misserfolge auf für sie unkontrollierbare und stabile Ursachen (z.B. sie sind nicht gut genug, mehr Anstrengung führt zu keiner Verbesserung) zurückführen. Führen die Spieler ihre mangelnden Spielzeiten also zunehmend auf ihre eigenen Fähigkeiten zurück und verlieren den Glauben daran, durch vermehrten Einsatz im Training eine Chance zu bekommen, könnten sie die Motivation verlieren oder in den Widerstand treten (vgl. Coffee, Rees & Haslam, 2009) und ihre eigene Deselektion vorantreiben.

Gerät ein Spieler in so eine Situation können ihm die Vergegenwärtigung eigener Erfolge und das Setzen kleiner, spezifischer und kurzfristiger Ziele ein Gefühl der Kontrolle und der Möglichkeit zur Veränderung seiner Lage zurückgeben (vgl. Coffee & Rees, 2011; Bandura, 1991).

2.3.3 Allgemeine Selbstwirksamkeit

Neben der bereichs- und aufgabenspezifischen Selbstwirksamkeit spielt auch das Konzept der allgemeinen Selbstwirksamkeit (engl. „General Self-Efficacy“, GSE) in diesem Kontext eine Rolle. „GSE ist der Glaube an die eigene Kompetenz, neue Aufgaben zu bewältigen und mit Widrigkeiten in einem breiten Spektrum von stressigen oder herausfordernden Begegnungen umzugehen, im Gegensatz zu spezifischer Selbstwirksamkeit, die sich auf eine bestimmte Aufgabe beschränkt“ (Luszczynska et al., 2005, S.80). Es geht hier also auch um die Selbstwirksamkeit außerhalb des Fußballplatzes. Diese könnte durch die vollumfängliche Betreuung der Spieler und ihre soziale Einbettung im Fußballkosmos eingeschränkt sein (vgl. Joti Chatzialexiou, ehem. Sportlicher Leiter der Nationalmannschaften des DFB, in Theweleit, 2023). Haben die Spieler durch ihr „Rundum-Sorglos-Paket“ eine niedrige Selbstwirksamkeitserwartung außerhalb des Fußballs, wird ihre „Spieleridentität“ gestärkt und andere wichtige psychologische Faktoren wie Optimismus, Selbstregulation, Zukunftsorientierung und Selbstwertgefühl leiden darunter (vgl. Luszczynska et al., 2005). Durch eine niedrige allgemeine Selbstwirksamkeit fällt Menschen zudem die Integration in fremden sozialen Gruppen schwieriger (vgl. Schwarzer,

1993) und Stresssituationen werden eher als Disstress denn als Herausforderungen wahrgenommen (Jerusalem & Schwarzer, 2014).

2.3.4 Kollektive Wirksamkeit

Auch die kollektive Wirksamkeit, also der Glaube der Mannschaft, mit ihren Fähigkeiten die angestrebten Erfolge erreichen zu können (vgl. Bandura, 1997), hat einen Einfluss auf die Selbstwirksamkeit des individuellen Spielers. Kollektive Wirksamkeit wird allgemein mit besseren Teamleistungen assoziiert und determiniert die Ziele, den investierten Einsatz und die Widerstandsfähigkeit einer Gruppe (Bandura, 1997; Jerusalem & Schwarzer, 2002). Sie entsteht durch das Vertrauen der Mitglieder in die Teamressourcen, weshalb sich die kollektive Wirksamkeit positiv auf den Spieler auswirkt, wenn er seinen relativen Beitrag zur Gruppenleistung sehen und anerkennen kann und er dem Leistungsstandard der Gruppe entspricht (Bandura, 1991). Dieser Faktor spielt gerade bei Leihgeschäften eine Rolle, wo die Leihvereine häufig ums sportliche Überleben kämpfen und die jungen Spieler meist noch nicht direkt in der Lage sind, einen wesentlichen Beitrag zum Teamergebnis leisten zu können.

2.4. Entwicklung des Coachingkonzeptes

Bei der Gestaltung dieses Angebots wird zunächst der Begriff „Coaching“ definiert und von Psychotherapie abgegrenzt. Daraufhin werden mögliche Wirkfaktoren erörtert und eine zugrundeliegende Haltung diskutiert. Im Anschluss wird es auch mit Blick auf bestehende sportpsychologische Interventionen um potenzielle Hindernisse in der praktischen Umsetzung gehen. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass Spieler gewillt sind, psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn sie selbst zu einer Veränderung motiviert sind, sich nicht von Dritten gezwungen fühlen und ein attraktives Betreuungsangebot zur Verfügung steht (Samuel & Tennenbaum, 2013; vgl. Zuroff et al., 2007). Dementsprechend gilt es neben der inhaltlichen Gestaltung auch die Präsentation des Formats an die Spieler zu beachten.

2.4.1 Wirkfaktoren von Coaching

Begriffsdefinition Coaching

Spieler kennen den Begriff „Coaching“ aus ihrem Alltag im Zusammenhang mit konkreten Anweisungen, Verbesserungsvorschlägen und Ratschlägen ihrer Trainer (Potrac et al., 2007). Im vorliegenden Konzept wird Coaching hingegen als professioneller und individueller Begleitprozess verstanden. Dabei sind die Spieler die Experten für ihre Inhalte und ihre Lebenswelt und der Coach der Experte für den Prozess und die Struktur (Tusch, 2022). Coaching zielt in der Regel auf die Förderung und Schaffung neuer, zielführender Interaktions- und Denkstrukturen ab (vgl. Kriz, 2023). Bei der dafür notwendigen Bearbeitung belastender Muster werden, ähnlich wie in der Psychotherapie, die Persönlichkeit und das Privatleben der Klientinnen und Klienten aktiv in den Prozess einbezogen (Ryba & Roth, 2016). Diese Aspekte bestimmen das Fühlen, Denken und Handeln des Klienten in allen Lebenssituationen und beeinflussen dementsprechend auch seine Selbstwirksamkeit (vgl. Ryba & Roth, 2016). Folgerichtig spielt die therapeutische Kompetenz des Coachs eine wichtige Rolle in der Prozessgestaltung und ermöglicht die Orientierung an Erkenntnissen aus der Therapieforschung für die Gestaltung eines wirksamen Coachingkonzepts (Ryba & Roth, 2019). In Abgrenzung zur Psychotherapie findet im Coaching jedoch keine „Behandlung“ statt, es werden keine krankhaften Störungen

diagnostiziert und die Interventionen bauen auf den Ressourcen und der Selbststeuerungsfähigkeit der Klienten auf (Tusch, 2022).

Wirkfaktoren psychologischer Interventionen

Aus der Wirkungsforschung zur Psychotherapie ist bekannt, dass die Ansätze der Tiefenpsychologie, der Verhaltenstherapie, sowie der humanistischen und systemischen Therapie nicht mehr als eine „mittlere Wirkung“ erzielen und jeder der verschiedenen Ansätze ungefähr bei einem Drittel der Klienten sehr gut bis gut wirksam, bei einem weiteren Drittel nur mäßig wirksam und beim letzten Drittel unwirksam sind (vgl. Ryba & Roth, 2016). Um mit einem möglichst breiten Spektrum an Klienten und Anliegen effektiv arbeiten zu können, orientiert sich die methodische Ausgestaltung deshalb an der „Allgemeinen Psychotherapie“ nach Klaus Grawe (1995), die Methoden und Herangehensweisen aus den verschiedenen Therapieschulen vereint (vgl. Kriz, 2023). Die Wirkfaktoren: *therapeutische Beziehung* (Grawe et al., 2001), *motivationale Klärung*, *Problemaktualisierung*, *Ressourcenaktivierung* und die *aktive Hilfe zur Problembewältigung* (Grawe, 1995) stellen im Coachingkonzept den inhaltlichen Rahmen zur Prozessgestaltung dar und werden im Folgenden erörtert.

Die therapeutische Beziehung

Die therapeutische Beziehung ist die Grundlage der gemeinsamen Arbeit (vgl. Nestmann et al., 2007) und determiniert die Bereitschaft des Klienten, seine Emotionen und Gefühle zum Ausdruck zu bringen (Mahr, 2018). Die therapeutische Beziehung und die dahinterliegenden Kompetenzen des Coaches stellen Schätzungen zufolge den stärksten der fünf Wirkfaktoren dar und können bis zu 60% des Behandlungserfolgs ausmachen (Ryba & Roth, 2016). Laut Helbing (2014) spielen die Prozesskompetenz, das Konfliktwissen, die Erfahrung und das Charisma des Coaches in die Beziehungsgestaltung mit ein. Sie wird auch als dynamisches und multifaktorielles Spannungsfeld verstanden, indem die Bedürfnisse beider Parteien eine wichtige Rolle spielen (vgl. Helbing, 2014; Best, 2020). Für den Klienten ist es wesentlich, dass er sich vom Coach unterstützt, aufgebaut und in seinem Selbstwert bestätigt sieht (Grawe, 1995). Der Coach kann diesen Eindruck fördern, indem er das Zutrauen in den Erfolg des Klienten und die Wertschätzung des bereits Erreichten in der Interaktion zum Ausdruck bringt (Loebbert, 2018). Für den Coach spielen neben finanziellen Interessen auch psychologische Bedürfnisse in die Arbeitsbeziehung hinein (Helbing, 2014). Bringt er eigene Erfahrungen, Haltungen und Erwartungen mit in die Beziehung ein, kann die professionelle Distanz gefährdet sein und der Fokus des Prozesses sich vom Klienten zum Coach verschieben (vgl. Best, 2020). Über eine begleitende Reflexion (z.B. Supervision), sowie der Prozesssteuerung über non-direktive Vorgehensweisen (offene Fragen, aktives Zuhören etc.) kann der Coach das Nähe-Distanz-Verhältnis bewusst gestalten und eigene Anteile im Prozess reduzieren (Best, 2020).

Die stigmatisierende Kultur, der Leistungsdruck im Fußball und mögliche Zwangskontexte, in denen Spieler zum Coaching geschickt werden, um kurzfristig ihre Leistung zu verbessern, können eine zusätzliche Herausforderung für die Beziehungsgestaltung darstellen (vgl. Kapitel 2.4.4). Die Spieler kommen dann mit der Erwartung in die Sitzung, vom Coach schnelle Lösungen für ihre Probleme zu erhalten, was dem Aufbau von Vertrauen in den Coach und das Format nochmals eine besondere Bedeutung verleiht. Dieser Faktor könnte durch mögliche Abhängigkeitsverhältnisse (z.B. Coach als Angestellter des Vereins) oder Rollendiffusität (z.B. Coach arbeitet mit Trainern und Spielern gleichzeitig) verstärkt werden, was der Coach durch eine bewusste Gestaltung und kontinuierliche Reflexion seiner Rolle und eine transparente Kommunikation mit seinen Stakeholdern (Spieler, Verein als Auftraggeber) abfedern könnte.

Motivationale Klärung

Die Klärungsperspektive zielt im Prozess darauf ab, dass der Klient sich über die Bedeutung seines Erlebens und Verhaltens mit Blick auf seine unbewussten Ziele und Werte klarer werden kann (Grawe, 1995). Dafür werden neben der problembehafteten Seite innerer Konflikte, dysfunktionaler Verhaltensmuster und limitierender Glaubenssätze auch ihre vermeintlichen Vorteile thematisiert (Mahr, 2018). Auch das vermeintlich Schlechte kann durch seine Vertrautheit und das Gefühl von Kontrolle und Orientierung seine Vorzüge haben (Mahr, 2018). Für eine gezielte Selbstexploration können je nach Anliegen des Klienten vergangene, aktuelle und zukünftige Motive und Schlüsselmomente in den Prozess einbezogen werden (Mahr, 2018). Eine erhöhte Bewusstheit und Klarheit über langfristig etablierte Muster haben durch ihren großen Einfluss auf kurzfristiges Verhalten enormes Potenzial für wirkungsvolle Veränderungen (vgl. *zirkuläre Kausalität*, Kapitel 2.2.1). Wenn implizite Bedeutungen im Prozess expliziert werden können, bekommt der Klient die Freiheit, seine Motivlage zu aktualisieren und neue Handlungsstrategien zu entwickeln (Mahr, 2018). Dafür kann unter anderem auch die Pas- sung der aktuellen Ziele zu den inneren Motiven des Spielers untersucht werden (Mahr, 2018). Ein Beispiel für den Anlass einer Motivklärung könnte die in Kapitel 2.3.2 beschriebene Situation des „Toptalents“ im B-Team darstellen. Führt seine zu starke Identifikation mit seinem Status als hochver- anlagter Spieler zu Abwehrmechanismen, Kritikresistenz und externen Schuldzuweisungen (s. Kapitel 2.1.3) könnte eine motivationale Klärung eine Gelegenheit schaffen, diese starke Identifikation und da- hinterliegende Glaubenssätze wertfrei zu thematisieren und Handlungsspielräume zur Verhaltensän- derung zu öffnen (vgl. Mahr, 2018).

Problemaktualisierung

„Problematische“ Emotionen, wie Wut, Ängste oder Unsicherheiten sollen von den Spielern offen ge- äußert werden können. Werden diese in ihrem gewohnten Umfeld häufig kritisch beäugt (Vaz et al., 2014) bieten sie im Coaching die Chance, den Klienten zu entlasten und ihm seine Emotionen für Ver- änderungen zugänglich zu machen (Mahr, 2018). Grawe (1995) beschreibt hierfür das Prinzip der „re- alen Erfahrung“. In diesen Momenten richtet sich der Fokus im Prozess auf die Probleme, für die sich der Klient Veränderung wünscht, „um diese mit ihren dazugehörigen Gefühlen sowie Körperreaktionen erfahrbar werden zu lassen.“ (Mahr, 2018, S.232) Im Prozess hilft es den Klienten dafür zunächst, wenn Emotionen und Gefühle jeglicher Art vom Coach ausgewogen betrachtet werden. Sie werden dafür neutral als Bestandteil des menschlichen Lebens eingeordnet, ihre teils problematische Natur

anerkannt und gesehen, aber auch ihre positiven Seiten oder in ihnen verpackten Mitteilungen beleuchtet (Mahr, 2018). Methodisch kann dies z.B. über Videofeedback, Rollenspiele, realitätsnahe Erinnerungen oder emotionale Berichte stattfinden (Behrendt & Matz, 2014).

Eine übermäßige Problemfokussierung könnte jedoch auf Kosten positiver, bedürfnisbefriedigender Erfahrungen gehen und den Klienten in einem schlechteren Zustand aus der Sitzung entlassen, als er gekommen ist (Mahr, 2018). Im Kontext mit dem Gesamtprozess besitzt sie deshalb eine Art „Moderator Funktion“ (Grawe, 1998). Die Erfahrbarmachung des Problems ist zwar zum einen Voraussetzung für die nachhaltige Wirkung anderer Interventionen, ist jedoch andererseits noch nicht ausreichend für eine nachhaltige Veränderung (Behrendt, 2004). Dementsprechend sollte die Problemaktualisierung nur einen kleinen Teil der Sitzung ausmachen, damit darauf aufbauend noch eine Ressourcenaktivierung und Problembewältigung stattfinden kann (vgl. de Shazer, 2010).

Ressourcenaktivierung

Grawe und Grawe-Gerber (1999) fassen unter dem Begriff „Ressource“ alle Aspekte des seelischen Geschehens und der Lebenssituation des Klienten zusammen. So stehen für den Klienten Ressourcen aus den Bereichen „Interpersonal“ (z.B. Bezugspersonen), „Intrapsychisch“ (z.B. soziale Kompetenzen), „Motivational“ (Ziele zur Befriedigung der Grundbedürfnisse) und „Potenzial“ (Fähigkeiten und Verhaltensweisen zur Erreichung der Ziele) zur Verfügung (Grawe, 1998; Flückiger und Wüsten 2014). Die Ressource ist damit gleichzusetzen mit dem „positiven Potential“, dass der Klient zur Erreichung seines Ziels und Klärung seines Anliegens einbringen kann (Grawe & Grawe-Gerber, 1999, S.66f). Im Rahmen der Ressourcenaktivierung sollen diese Potenziale sicht- und nutzbar gemacht, optimiert und ausgebaut werden. Ebenso können sich neue Ressourcen entwickeln (Klemenz, 2003). Der Klient soll dafür im Rahmen des Prozesses Zugang zu seinen Fähigkeiten und positiven Seiten bekommen und sich in seinen Stärken erleben (vgl. Ryba & Roth, 2019). Dafür werden im Prozess die verschiedenen Ressourcen zunächst „diagnostiziert“ und dann über ressourcenorientierte Interventionen aktiviert (Beesdo-Baum, 2011).

Für die Spieler könnte die Ressourcenaktivierung gerade in Phasen von dauerhaften Misserfolgserlebnissen, wie Verletzungen oder ausbleibenden Spielzeiten relevant sein (vgl. Kapitel 2.3.2). Durch die Vergegenwärtigung eigener Erfolge könnte die Perspektive auf mögliche Lösungswege wieder frei und eine Problembewältigung möglich werden (vgl. Coffee & Rees, 2010; Bandura, 1991).

Aktive Hilfe zur Problembewältigung

Die Problembewältigung beginnt meistens bereits bei der Ausarbeitung der Zielsetzung, die einer Neuorganisation des inneren und äußeren Lebens durch die Ausrichtung auf einen neuen Wunschzustand innehat (Mahr, 2018). Die Zielorientierung verhindert im Prozess, dass der Klient bei seinen Beschreibungen in seinem Leid versinkt (Greif, 2008) und beinhaltet neben dem Einbezug von positiven Erfahrungen, dem Kreieren von AHA-Momenten durch Erkenntnisgewinn auch die Entwicklung konkreter Entscheidungen und Strategien, die die Selbstmotivation erhöhen (vgl. Ryba & Roth, 2016). Anhand erprobter Methoden erarbeiten die Klienten eigenständig Lösungen, mit denen sie konkrete Herausforderungen bewältigen und im Coaching herausgearbeitete Verhaltensänderungen stabilisieren (Mahr, 2018; Samuel & Tennenbaum, 2013; Grawe, 1995). Diese Methoden können neben

problemorientierten Strategien (z.B. Umgehung oder Beseitigung) auch Perspektivenwechsel oder die Entwicklung neuer Verhaltensweisen umfassen (vgl. Ryba & Roth, 2016). Die Problembewältigung zielt im Coaching primär auf die Lösung des Problems in der konkreten Lebenssituation, nicht aber auf das abschließende Bearbeiten der Ursache ab (Mahr, 2018). Je nach Tiefe und Intensität der Ursache sind damit langwierige und ressourcenintensive Prozesse verbunden, die den Rahmen sprengen und die die Klienten unter Umständen in einer komplementären Therapie erfolgreicher bearbeiten können (Mahr, 2018). Die erfolgreiche Umsetzung der Lösung hängt in erster Linie von der Veränderungsbereitschaft und Eigenverantwortung des Klienten ab (Mahr, 2018). Wurde das Problem zu Beginn ausreichend thematisiert, die notwendigen Ressourcen zur Veränderung aktiviert und die passenden Lösungsstrategien entwickelt, verfügt der Klient über alle Voraussetzungen, die er zur Bewältigung seines Problems benötigt (Mahr, 2018).

Kleine, Spezifische und kurzfristige Ziele können dem Spieler hier in kritischen Momenten das Gefühl von Kontrolle und die Möglichkeit zur Veränderung seiner Lage zurückgeben (vgl. Coffee & Rees, 2010; Bandura, 1991). Wie wir in Kapitel 2.3.2 gesehen haben, passt die Selbstwirksamkeitserwartung eines Spielers nicht automatisch zur Fremdeinschätzung seines Leistungspotenzials. Dementsprechend kann es gerade bei der Entwicklung von Lösungsstrategien entscheidend sein, dass der Spieler eine Außenperspektive einnimmt oder ein Realitätscheck vorgenommen wird. Hierüber wird die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass der Spieler Strategien entwickelt, die tatsächlich zu besseren Leistungen und einer effektiveren Anpassung führt (vgl. „Rule Discovery Problem“, Kapitel 2.2.1).

Konzeptueller Rahmen für das Coaching

Grawe (1995) bringt sowohl die *motivationale Klärung* und die *Problembewältigung* als auch die *Ressourcenaktivierung* und die *Problemaktualisierung* als sich ergänzende Perspektivenpaare in Beziehung zueinander (Grawe, 1995). Durch die vielschichtigen Einflüsse aus dem Umfeld der Spieler (Kapitel 2.1.2) und die Rolle der kollektiven Wirksamkeit (Kapitel 2.3.4) sollen neben *intrapersonellen* auch die *interpersonellen* Aspekte des Anliegens in die Prozesse einbezogen werden. Abbildung 7 zeigt die schematische Darstellung dieser voneinander unabhängigen und sich ergänzenden Perspektivenpaare in Form eines Würfels. Dabei dient jede Seite des Würfels sowohl zur Analyse des Anliegens des Klienten, der Entscheidung über die passende Intervention als auch als Raster zur inhaltlichen Prozessreflexion (Grawe, 1995; Ryba & Roth, 2016). Im laufenden Prozess können nicht alle möglichen Kombinationen des Würfels gleichzeitig bearbeitet werden, die Orientierung an Perspektivenpaaren verhindert jedoch, dass einzelne Prozessebenen systematisch ausgeschlossen oder bevorzugt werden (vgl. Kriz, 2023). Für die konkrete Wahl der Intervention kommt es neben der Analyse des Anliegens auch auf den Bewältigungsstil und die Ressourcen des Klienten an (Samuel, 2013). Hat er einen internalisierenden Bewältigungsstil, tendiert er eher zu Hemmungen, Selbstzuschreibungen und Selbstbeschuldigung und profitiert eher von einsichtsorientierten Interventionen (Beutler et al., 2002). Klienten mit einem externalisierenden Bewältigungsstil neigen eher zu Expressivität, externer Ursachenzuschreibungen und einem Drang zur Handlung und erwarten symptomorientierte und fähigkeitsfördernde Interventionen, die einen praxisorientierten Ansatz erfordern (vgl. Samuel, 2013). Verfügen die Klienten darüber hinaus bereits über Ressourcen und Fähigkeiten (z.B. ausgeprägte

Selbstkenntnis, Vorerfahrungen im Coaching), sowie eine hohe Eigenmotivation, kann der Prozess schneller zum Erfolg führen (vgl. Ryba & Roth, 2016).

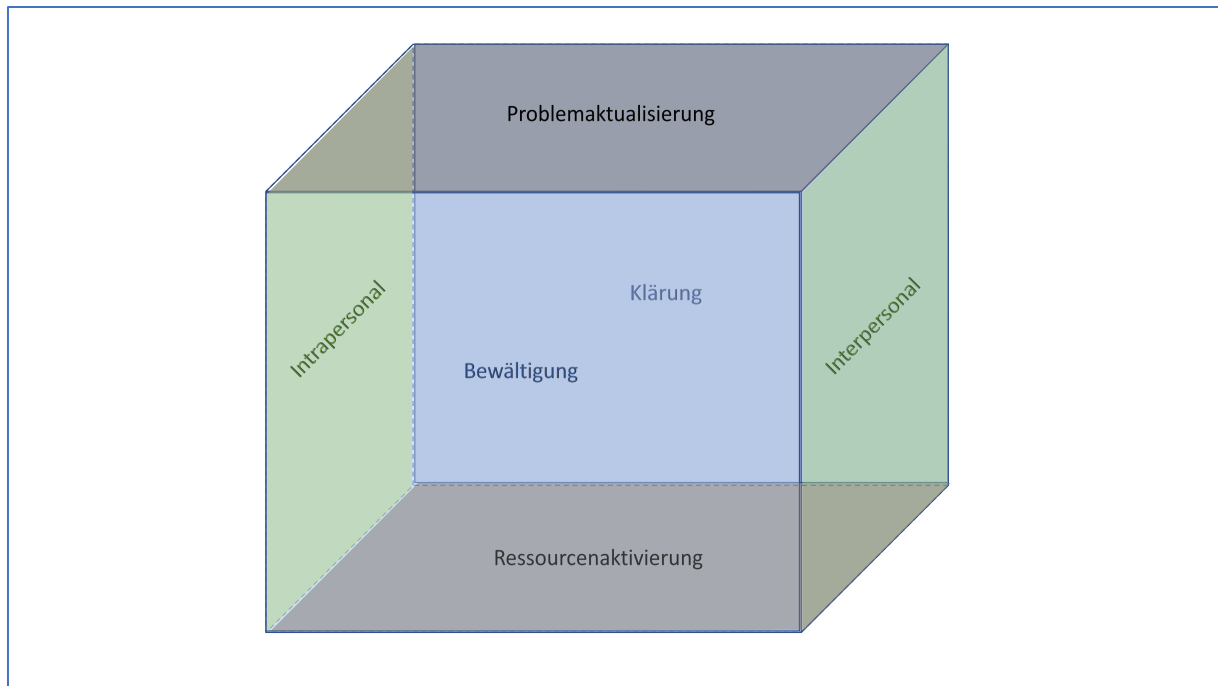


Abbildung 7: Anordnung der drei Perspektivenpaare Klärung/Bewältigung, Ressourcenaktivierung/Problemaktualisierung, Intrapersonal/Interpersonal in einem Würfelmodell. (nach Grawe, 1995, S.141)

2.4.2 Prozeduraler Ablauf

Das „COACH-Modell“ von Rauen & Steinhübel (2000) dient als prozeduraler Rahmen der Coachingprozesse und einzelnen Sitzungen und läuft in fünf Phasen ab.

1. Come-Together – Kennenlern- und Kontaktphase

In der ersten Phase steht der Beziehungsaufbau im Vordergrund. Hierbei wird dem Klienten durch Techniken wie Joining („Smalltalk“ und gegenseitiges Kennenlernen, Wahrnehmen und Wertschätzen der momentanen Befindlichkeiten des Klienten) und Pacing das physische und mentale „Ankommen“ erleichtert und der Fokus auf seine Bedürfnisse und Empfindungen bereits zu Beginn durch den Coach verkörpert (vgl. Tusch, 2022). Zudem kann in dieser Phase bereits eine erste Auftragsklärung erfolgen und die Passung zwischen dem Anliegen des Klienten und dem Angebot des Coachs überprüft werden (vgl. Tusch, 2022). In Folgesitzungen geht es im Come-Together dann vermehrt um eine Bestandsaufnahme und die Abklärung des Anliegens für die Sitzung.

2. Orientation – inhaltliche Orientierung

In der zweiten Phase geht es dann um die inhaltliche Orientierung im Anliegen des Klienten. Hier steht das subjektive Erleben des Klienten über objektiven Eigenschaften seiner Situation (vgl. Kapitel 2.3.1). Über aktives Zuhören, dem Spiegeln der eigenen Wahrnehmung und dem Paraphrasieren der Schilderungen des Anliegens des Klienten stellt der Coach zum einen sicher, dass er den Klienten richtig versteht und sorgt im besten Fall bereits für eine Klärung und Präzision beim Klienten. Über eine

konkrete Zielformulierung dessen Erreichung innerhalb der Selbstkontrolle des Klienten liegt, wird dann der Rahmen für die Sitzung abgesteckt und mit der Bearbeitung begonnen (Vgl. Tusch, 2022).

3. Analyse – Untersuchung des Anliegens

In Phase drei wird dann über offene W-Fragen, Perspektivenwechsel und zum Klienten und seinem Anliegen passende Interventionen das Problem aktualisiert und Ressourcen zur Bewältigung diagnostiziert.

4. Change – Veränderungsphase

Im Change werden konkrete Strategien zur Problembewältigung und nachhaltige Verhaltensmuster erarbeitet. Dafür gelten unter Einsatz kreativer und innovativer Lösungstools nach Schwing & Fryszer (2010) folgende Grundsätze:

- Handle stets so, dass du die Anzahl der Handlungsmöglichkeiten vergrößerst.
- Kontextualisiere die Probleme und die Lösungen des Klienten mit seiner Lebenswelt und Biografie.
- Entdecke und aktiviere die Ressourcen des Klienten zur Lösungsgestaltung.
- Richte den Fokus auf die Lösung, statt auf das Problem.
- Die Gestaltung der Intervention und der Lösung bleibt ein co-produktiver Prozess, indem der Klient die Entscheidung darüber trifft, welchen Weg er einschlagen möchte.

5. Harbour – Zielerreichung und Abschluss

Zum Abschluss einer jeden Sitzung und des Gesamtprozesses reflektiert der Klient seinen Fortschritt auf dem Weg zu seinem Ziel. Durch diese Ergebnissicherung können potenzielle Bedarfe und Maßnahmen bis zum nächsten Termin oder als nächste Schritte nach dem Prozess thematisiert werden (Merchel, 2010). Zum Ende des Prozesses findet zusätzlich eine Evaluation des Gesamtprozesses statt, in dem der Klient seine Entwicklung, Empfindungen über den Prozess und Zustand zum Ende reflektiert.

2.4.3 Entwicklung einer Haltung

Für die Abgrenzung zum „Coaching“ im Alltag der Spieler, den Aufbau der therapeutischen Beziehung und eine systematische Reflexion der eigenen Anteile im Coaching ist die Auseinandersetzung mit seiner Beraterischen Haltung für den Coach elementar. Ausgangspunkt dafür ist in diesem Coachingkonzept das humanistische Menschenbild, nach dem die Spieler als Ratsuchende mit hoher Eigenverantwortung und nicht als hilfsbedürftige und abhängige Personen gesehen werden (Rogers, 1998). Dementsprechend sollen die Spieler durch den Coachingprozess zu einer erhöhten Handlungs- und Selbstregulationskompetenz gelangen, um aktuelle und zukünftige Probleme besser integriert bewältigen zu können (Rogers, 1976). Die Haltung des Coachs dient dabei als unterstützendes Element zu den Wirkfaktoren nach Grawe (Kapitel 2.4.1) und orientiert sich an den Kriterien der personenzentrierten Psychotherapie nach Carl Rogers (1976). Im Rahmen dieser Arbeit erfolgt eine Fokussierung auf die sogenannten „Basisvariablen“ der Haltungskriterien (Rogers, 1976; Kriz, 2023), also die

Kongruenz des Coaches, die bedingungslose positive Zuwendung zum Klienten und die Empathie des Coaches.

Kongruenz

Eine wesentliche Komponente in einer effektiven Coaching-Beziehung ist die Fähigkeit des Coaches, seine eigenen Gefühle und Einstellungen kongruent, offen und authentisch auszudrücken, während er seine Bewertungen und Interpretationen außen vorlässt (Kriz, 2023). Dieser kongruente Ausdruck des Coaches schafft Vertrauen und ermöglicht es dem Klienten, seine eigenen Emotionen ebenfalls wertfrei anzusprechen und sich zu öffnen (vgl. Rogers, 1998; Kriz, 2023). Um hierbei nicht auf erlernte und sozial erwünschte Techniken zurückzugreifen, benötigt der Coach eine reife Persönlichkeit, die sich in der Bereitschaft ausdrückt, sich selbst zu erleben, zu reflektieren und eigene Gefühle transparent zu machen (vgl. Kriz, 2023; Helbing, 2014).

Bedingungslose positive Zuwendung

Durch eine positive und akzeptierende Grundhaltung ermöglicht der Coach dem Klienten, sich bedrohlichen Erfahrungen und Einsichten zu stellen und sich konstruktiven Veränderungen und Umstrukturierungen seines Erlebens zu nähern (vgl. Kriz, 2023; Rogers, 1998). Wenn starke Emotionen (Wut, Liebe, Stolz etc.) Teil des Prozesses sein dürfen und der Coach den Klienten annimmt, ohne ihn aufgrund seiner Handlungen, Eigenschaften und Worte in Wert- und Nutzenkategorien einzuordnen, erhält der Klient die Möglichkeit, sein Inneres frei und akzeptiert nach außen zu tragen (Rogers, 1998; Kriz, 2023). Der Coach überlässt den Klienten in diesen Momenten ganz seinen Gefühlen und erkennt seinen Wert als Mensch unabhängig von diesen Aspekten und seinen Rollen ohne Sorge, Sentimentalität oder Zuneigung an (Kriz, 2023). Die Spieler werden also in den Sitzungen nicht mit bestimmten Erwartungen konfrontiert oder auf ihre Identität als Fußballer reduziert, sondern können sich frei und ohne Druck von außen mit ihrer Erlebniswelt auseinandersetzen.

Diese Form der bedingungslosen Zuwendung entspricht einem Idealzustand, dem der Coach nicht immer gerecht werden kann. Dementsprechend fungiert sie eher als Orientierungspunkt denn als „Zielbild“, an dem der Coach „scheitert“, wenn er sich anders fühlt und verhält (vgl. Rogers, 1998, S. 21). Neben der Akzeptanz des Gesagten spielt auch das Ausmaß, in dem der Coach den Klienten kognitiv versteht, eine entscheidende Rolle (Helbing, 2014).

Empathie

Der Coach drückt sein Verständnis für die Gefühle und persönlichen Bedeutungsinhalte des Klienten aus. Dabei kann er im besten Fall nicht nur die vom Klienten bewusst wiedergegebenen Sinngehalte präzise erfassen und kommunizieren, sondern auch die Inhalte erfassen und benennen, die der Klient für sich selbst noch nicht voll bewusst oder präzise ausdrücken kann (vgl. Rogers, 1998). Diese Art der Empathie beruht auf der erlernbaren Fähigkeit des empathischen Zuhörens, der Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte (Kriz, 2023) und auf der Selbsterfahrung des Coaches (Rogers, 1998). In der modernen Forschung wird Empathie als die Fähigkeit definiert, die Gefühle des Klienten kognitiv zu verstehen und emotional zu erleben, ohne sie mit den eigenen Gefühlen und Erfahrungen zu verwechseln oder zu vermischen (Atkins, 2013; Staemmler, 2008). Der Schlüssel zu einer effektiven Beziehungsgestaltung im Coaching-Setting liegt also in der Perspektive, die der Coach einnimmt (Diller

et al., 2023): Stellt er sich den Klienten in seiner Persönlichkeit, seinen Werten und Erfahrungen („Imagine-Other“-Perspektive) oder sich selbst („Imagine-Self“-Perspektive) in den Schilderungen des Klienten vor (vgl. Batson et al., 1969)? Für ein effektives empathisches Vorgehen ist es daher notwendig, dass sich der Coach von seinen eigenen Erfahrungen und Perspektiven löst, um sich bestmöglich in den Klienten hineinversetzen zu können (Watson, 2007, S. 67).

2.4.4 Wirksamkeit psychologisch-therapeutischer Interventionen

Wie bereits erwähnt, deuten die Erkenntnisse der Wirksamkeitsforschung im Bereich der Psychotherapie nur auf eine mittlere Wirksamkeit der verschiedenen Ansätze hin (Ryba & Roth, 2016). Wie wir in der Entwicklung des quantitativen Forschungsprojekts (Kapitel 4.3) noch sehen werden, ist die Durchführung empirischer Kausaluntersuchungen in der Therapieforschung zusätzlich durch vielfältige Einflüsse erschwert und viele der gewonnenen Erkenntnisse durch das Auslassen von Variablen (eine Facette von „Endogenität“, s. Kapitel 4.3.2) verzerrt (vgl. Wilms et al., 2021). Im Coaching steckt die Wirksamkeitsforschung im Vergleich zur Psychotherapie noch in den Kinderschuhen und es lässt sich aufgrund bisheriger Ergebnisse nur erahnen, dass Coaching wirkt (Künzli, 2009). Durch wenig voneinander abgrenzbare Ansätze, eine schwache theoretische Fundierung und fehlende Qualitätsstandards in der Coaching-Branche ließen sich wissenschaftlich-valide Wirksamkeitsstudien bislang nur bedingt durchführen (Ryba & Roth, 2016; Schreyögg, 2011). Neben der Orientierung an den wissenschaftlich validierten Wirkfaktoren nach Grawe (Kapitel 2.4.1) geben einige Studienergebnisse jedoch Grund zum Optimismus auf potenzielle Effekte des vorliegenden Konzepts. So deuten Ergebnisse wie aus den Studien von Moen & Federici (2012) oder Grant (2013) daraufhin, dass ein extern durchgeführtes Coaching (hier jeweils mit Führungskräften) die Selbstwirksamkeit steigern, lösungsorientiertes Denken verbessern und die Anpassungsfähigkeit an Veränderungen erhöhen könnte.

Die Wirksamkeit sportpsychologischen Trainings

Das im Profifußball dominierende sportpsychologische Training ist als Intervention zur Leistungssteigerung der Spieler hingegen tendenziell ineffektiv (Reinebo et al., 2024). Psychologisches Kompetenztraining, achtsamkeits- und akzeptanzorientierte Interventionen und Imaginationstechniken zeigten nach den Ergebnissen einer Metaanalyse von Reinebo et al. (2024) keine signifikanten Effekte in randomisierten Kontrollgruppenstudien, wenn objektive Leistungsparameter herangezogen wurden. Bei Techniken zur Aufmerksamkeitssteuerung (internal, external) und Übungen zur Regulationskontrolle konnten bereits in nicht-randomisierten Gruppen und unter Berücksichtigung subjektiver Leistungsparameter keine signifikanten Effekte mehr nachgewiesen werden (vgl. Reinebo et al., 2024). Es lässt sich vermuten, dass der starke lösungs- und ergebnisorientierte Fokus im schnelllebigen Profisport (Nesti et al., 2012) auch in die direkte Arbeit der Sportpsychologen mit den Athleten Einzug erhält und andere Wirkfaktoren wie die Problemaktualisierung oder die motivationale Klärung keinen oder zu wenig Platz in der Arbeit mit den Spielern bekommen könnten (vgl. Stambulova et al., 2021).

Neue Perspektiven in der sportpsychologischen Betreuung

Im internationalen sportpsychologischen Diskurs verändert sich die Perspektive und Haltung daher darüber, was eine effektive Karrierebetreuung von Athleten ausmacht. Spitzenleistungen sollen in Zukunft nicht mehr primäres Ziel, sondern begleitender Teil einer Karriere im Profisport sein und der

Athlet ganzheitlich betrachtet und begleitet werden (Stambulova et al., 2021). Die Karrieresteuerung zielt demnach auf eine allgemeine Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse, die Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden, die Entwicklung und Erhaltung der Ressourcen und Anpassungsfähigkeit des Athleten sowie eine nachhaltige und dauerhafte Karriere ab (vgl. Stambulova et al., 2021). Die Identitätsbildung steht hier auch in kritischen Momenten vor der Entwicklung von Copingstrategien und die Bedürfnisse und Ängste der Athleten vor ihrer unmittelbaren Leistungsfähigkeit (Richardson et al., 2012). In ihrer inhaltlichen Gestaltung orientiert sich die Karrierebetreuung an einem Zusammenspiel aus der kulturellen Praxis der Athleten, den Ergebnissen aus der Talentforschung und den Erkenntnissen aus der Forschung zu unterschiedlichen Übergangsphasen innerhalb der Laufbahn (Stambulova et al., 2021).

Die „Krise“ der Sportpsychologie

Die angewandte Sportpsychologie im deutschen Profifußball steckt abseits dieser Entwicklung in einer Krise (Paasch & Stoll, 2023). Der Fokus auf die Verbesserung der mentalen Leistungsfähigkeit⁵ sorgt im Kontext mit der ergebnisgetriebenen Kultur in den deutschen Proficlubs dafür, dass Sportpsychologen häufig als „unsichtbare Feuerwehrleute“ angesehen werden, die in höchster Not einspringen und kurzfristig die Leistung der Spieler verbessern sollen (Paasch & Stoll, 2023). Durch Abhängigkeitsverhältnisse als Angestellte des Vereins sind sie dabei in Bezug auf das Nähe-Distanz-Verhältnis zu den Akteuren und das Ziehen und Einhalten von Grenzen als Teil einer „Teampayer-Kultur“ täglich mit schwierigen Herausforderungen konfrontiert (Hermann, 2023).

Anforderungen an den Coach und die Organisation

Ein im Profifußball tätiger Coach oder Berater braucht dementsprechend neben seiner Prozesskompetenz auch ein selbstreflektierendes, kulturelles und organisatorisches Verständnis von Fußballvereinen und ist auf ein vertrauensvolles Verhältnis zu den verschiedenen Stakeholdern im Verein angewiesen (vgl. Heidari et al., 2018; Fletcher & Arnold, 2017; Larsen, 2017). Damit dies überhaupt gelingen kann, sollte das psychologische Betreuungsangebot im Optimalfall Teil der Vereinskultur und einer bereichsübergreifenden Strategie zur Förderung der Spieler sein (Schinke & Stambulova, 2017). In Phasen von akutem Ergebnisdruck oder Prozessen im Zwangskontext braucht es zudem ein hohes Bewusstsein über mögliche Interessens- und Zielkonflikte im Verein (Larsen, 2017).

Ein positives Beispiel stellt die psychologische Abteilung von Benfica Lissabon dar, wo ein multidisziplinäres Team aus klinischen, pädagogischen und Organisationspsychologen die Spieler bereits ab der U7 bis in den Profibereich altersgerecht betreut und die Trainer in ihrer Entwicklung zielführend und systematisch begleitet (vgl. Lanwehr, 2023).

⁵ So bildet z.B. das Modul „Beratungs- und Coachingmodelle in Theorie- und Praxis“ nur eines von 17 Modulen im in Deutschland renommierten Master für angewandte Sportpsychologie an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg ab (Martin-Luther-Universität, 2023).

Implikationen für das Coachingkonzept

Für das Coachingkonzept implizieren die Erkenntnisse der Wirksamkeitsforschung aus Psychotherapie, Coaching und Sportpsychologie folgende Aspekte:

1. Das Coaching wird nicht für jeden Spieler gleich wirksam sein. Trotz des integrierten Ansatzes wird sich durch unterschiedliche Faktoren wie z.B. die individuelle Passung zwischen Coach und Klient oder die Motivation, Ressourcen oder Leidensdruck des Klienten ein unterschiedlicher „Erfolg“ einstellen.
2. Für eine verlässliche Messung der Wirksamkeit ist die Anwendung robuster wissenschaftlicher Methoden, eine Längsschnittbetrachtung der Effekte und eine ausreichende und passend zusammengestellte Stichprobe notwendig.
3. Das Coachingkonzept erzielt potenziell die größte Wirkung, wenn es sinnvoll in eine Gesamtstrategie des Vereins zur Unterstützung der Spieler integriert ist und in einem für alle Stakeholder klaren und transparenten Rollenkonstrukt verankert wird.
4. Eine vergleichende Untersuchung der Wirksamkeit des Coachingkonzeptes zu klassischem sportpsychologischem Training als aktuellem Standard ist sinnvoll, um die Vereine im Nachgang hinsichtlich der notwendigen Betreuungsformate für die Spieler informieren zu können.

2.5. Zusammenfassung des theoretischen Hintergrunds

Spieler im Übergang vom Junioren- zum Seniorenbereich sind aufgrund der Besonderheiten dieser Karrierephase, der Einflüsse ihres Umfelds und ihrer persönlichen Entwicklung im Übergang zum jungen Erwachsenenalter mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert. Der hohe Leistungsdruck, die starke Identifikation mit der Spielerrolle und die eingeschränkten Karrierepfade können kritische Phasen erzeugen, die die Selbstwirksamkeit der Spieler einschränken und ihre Leistung negativ beeinflussen. Die Anpassung des Spielers an seine Lebensumwelt erfolgt selbstorganisiert, wobei lang etablierte Muster einen starken Einfluss auf das Verhalten haben. Diese Muster laufen oft unbewusst ab und erschweren es den Spielern, destruktive Verhaltensweisen zu erkennen und sich neue, zielführende Denk- und Verhaltensmuster anzueignen.

Die Selbstwirksamkeit in ihren verschiedenen Facetten hat einen großen Einfluss auf die Selbstregulation, die Zielorientierung und damit auf die Handlungsfähigkeit der Spieler in dieser Phase. Der kognitive Stil der Spieler könnte dabei entscheidend für die Entwicklung geeigneter Strategien zur zielorientierten Anpassung sein und ist eine erlernbare Fähigkeit.

Derzeit fehlt es an psychologischen Betreuungsangeboten, die die Spieler nachhaltig in ihrer Selbstwirksamkeit und Selbstreflexion stärken und ihre Identitätsbildung unterstützen. Obwohl sportpsychologisches Training im Profifußball mittlerweile etabliert ist, fehlt ihm aufgrund der starken Leistungsfo-kussierung, der diffusen Rollenbilder und der vorherrschenden Stigmatisierung der Psychologie als Format für „kranke“ Menschen der notwendige Handlungsspielraum und die Werkzeuge, um die vielfältigen Anliegen der Spieler effektiv zu bearbeiten.

Ein Coaching, das sich an den Haltungskriterien der personenzentrierten Gesprächstherapie (Rogers, 1978) und den Wirkfaktoren der allgemeinen Psychotherapie (Grawe, 1995) orientiert, könnte helfen, die Lücke an effektiven Betreuungsangeboten zu verkleinern. Aufgrund aktueller Schwächen in der Wirksamkeitsforschung psychologischer Interventionen braucht es zur Ableitung konkreter Handlungsempfehlungen für die Praxis jedoch robuste und kausale Erkenntnisse zur Wirksamkeit dieses Angebots.

3. Forschungsfrage

Inwieweit beeinflussen Coaching-Prozesse den Anpassungsprozess von Fußballspielern im Übergang zum Seniorenbereich?

4. Forschungsdesign

Das folgende Kapitel beschäftigt sich mit dem gewählten Forschungsdesign zur Beantwortung der Forschungsfrage. Dafür wird in Kapitel 4.1 der Mixed-Methods-Ansatz als gewählte Vorgehensweise beschrieben. In Kapitel 4.2 erfolgt dann die qualitative Inhaltsanalyse des Theorie-Praxis-Projektes „Go Deep, Reach High“ in dem das hier erarbeitete Coachingkonzept zum ersten Mal Anwendung in der Arbeit mit Spielern im Übergangsbereich fand. Für die Untersuchung der daraus abgeleiteten Hypothesen wird in Kapitel 4.3 ein quantitatives Evaluationsdesign entworfen. Nach der Beschreibung der randomisierten Kontrollgruppenstudie (RCT) als Goldstandard der empirischen Kausalforschung (Kapitel 4.3.2), der Operationalisierung der Variablen (Kapitel 4.3.3) und der Beschreibung der Stichprobenauswahl (Kapitel 4.3.4) wird dann der Differenz-von-Differenzen-Ansatz als robuste Methode zur Ableitung von Kausalitäten in natürlichen Experimenten in Bezug auf die Forschungsfrage dieser Arbeit vorgestellt (Kapitel 4.3.5).

4.1. Mixed-Methods-Ansatz

In der angewandten Forschung ist der Methodenmix ein gängiges Vorgehen, um durch eine sinnvolle Integration qualitativer und quantitativer Forschungsprozesse und Datenerhebungsmethoden valide wissenschaftliche Aussagen zu generieren (Döring, 2023). In der vorliegenden Arbeit ergibt sich die Sinnhaftigkeit dieses Ansatzes auf Basis der gesichteten Literatur. Der aktuelle Forschungsstand liefert zwar einerseits Erkenntnisse über Einflussfaktoren auf die Spieler im Übergangsbereich, Theorien über menschliche Anpassungsprozesse, den Einfluss der Selbstwirksamkeit auf die Leistung der Spieler und potenzielle Wirkfaktoren von Coaching. Andererseits wurde das Zusammenspiel dieser Faktoren und die Wirksamkeit von Coaching auf die Zielführung des Anpassungsprozesses bisher noch nicht dokumentiert.

Die Umsetzung einer Mixed-Methods-Studie erfolgt hier in der Form des sog. Vorstudienmodells. Die qualitative Analyse des Theorie-Praxis-Projekts „Go Deep, Reach High“ als Vorstudie dient zur Präzisierung der Hypothesen aus dem theoretischen Hintergrund, welche dann in einer quantitativen Teilstudie getestet werden. Neben den Gütekriterien der methodischen Strenge der quantitativen (Objektivität, Reliabilität, Validität) und der qualitativen (Vertrauenswürdigkeit, Übertragbarkeit, Zuverlässigkeit, Bestätigbarkeit) Sozialforschung kommen im Mixed-Methods-Ansatz zwei spezifische Gütekriterien zum Einsatz, die die Inferenzqualität, also ein tragfähiges Gesamtergebnis der Studie, sicherstellen sollen (vgl. Döring, 2023).

Die *Designqualität* wird über die Passung der miteinander kombinierten qualitativen und quantitativen Forschungsansätze determiniert (Döring, 2023). Vor diesem Hintergrund wird für die Analyse des Theorie-Praxis-Projektes die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) als in der qualitativen Sozialforschung bewährte Methode zur Hypothesenfindung gewählt und neben der Beschreibung der

randomisierten Kontrollgruppenstudie als Goldstandard der quantitativen Forschung (vgl. Döring, 2023) der Differenzen-von-Differenzen-Ansatz aus der Ökonometrie als praktikable Methode für eine im Profifußball durchführbare empirische Kausalanalyse gewählt.

Die *Interpretationsqualität* bezieht sich auf die Art und Weise, wie die Teilergebnisse der qualitativen und quantitativen Teilergebnisse aufeinander bezogen und zu einer schlüssigen Gesamtinterpretation verdichtet werden (vgl. Döring, 2023). Da das quantitative Forschungsprojekt in dieser Arbeit hier nur vorgestellt, aber nicht durchgeführt wird, beschränkt sich die Interpretationsfähigkeit auf die Übersetzung der Hypothesen aus dem qualitativen Forschungsprojekt in die Umsetzungskriterien, Variablen und Messmethoden des quantitativen Forschungsprojekts.

4.2. Qualitative Analyse des Theorie-Praxis-Projektes

Im Rahmen des Theorie-Praxis-Projektes „Go Deep Reach High - Analyse und Steigerung der Selbstwirksamkeit von Spielern im Übergangsbereich vom Junioren- zum Seniorenspieler durch Coachingprozesse“ kam das hier erarbeitete Coachingkonzept (vgl. Kapitel 2.4) zum ersten Mal zum Einsatz.

4.2.1 Beschreibung des Theorie-Praxis-Projektes

Über einen Umfang von drei bzw. vier Sitzungen wurden die Klienten in einem Zeitraum von Februar 2024 bis Mai 2024 begleitet. Die Sitzungen fanden in individuell vereinbarten Abständen von zwei bis sechs Wochen statt und wurden im Rahmen eines halbstrukturierten Interviews zwei bis vier Wochen nach der letzten Sitzung reflektiert.

Auswahl der Spieler

Drei Spieler⁶ aus einer U23-Mannschaft, die an eine Profimannschaft in angeschlossen ist, haben sich nach einem Impulsvortrag im Rahmen ihres Trainingsalltags (siehe Anhang 4) freiwillig für das Coaching gemeldet.

Die Spieler repräsentierten eine Vielzahl von Merkmalen im Übergangsbereich, darunter ihre Erfahrung als Neulinge oder erfahrene Spieler, ihre Rolle als Stamm- oder Ergänzungsspieler, ihr Gesundheitszustand (gesund, kurz- oder langzeitverletzt) und ihre unterschiedlichen Spielpositionen (offensiv/defensiv und zentral/außen). Diese Vielfalt an Merkmalen ermöglicht es, die Ergebnisse auf andere Spielerprofile zu übertragen. Einschränkungen hinsichtlich der Übertragbarkeit der Ergebnisse ergeben sich mit Blick auf das Bildungsniveau, die kulturelle Herkunft und weitere nicht explizit erfasste Faktoren wie die finanzielle Situation des Elternhauses oder eine spezifische Befragung zum sozialen Umfeld der Spieler. Ein Spieler hatte bereits Erfahrungen mit sportpsychologischen Interventionen, während die anderen Spieler zum ersten Mal an einer psychologischen Beratung teilnahmen.

Coaching-Interventionen und Methoden

Die Anliegen der Klienten, die angewandten Interventionen und Methoden und der Abstand zwischen den einzelnen Sitzungen wurde vorab nicht festgelegt und orientierte sich an den in Kapitel 2.4

⁶ Die Spieler wurden sowohl in den Transkripten als auch im Fließtext anonymisiert und durch die Pseudonyme „Jan“, „Max“ und „Paul“ ersetzt.

beschriebenen Kriterien zur Prozessgestaltung. Dementsprechend begann jede Sitzung mit einem Come Together, in dem der Spieler seine aktuelle Situation und Anliegen frei einbrachte, bevor Bezug zur vorherigen Sitzung und die Umsetzung der dort erarbeiteten Strategien für den Alltag rekapituliert wurde. Es fand in jeder Sitzung eine erneute Zielklärung auf Basis des in dem Moment akuten Anliegen aus Klienten Sicht statt, auf dessen Basis dann die passende Intervention gewählt wurde. Die Anliegen der Klienten deckten vom Umgang mit Verletzungen, Versagensängsten in Training- und Spiel sowie Familienkonflikten ein breites Spektrum ab. Neben niedrigschwelligen Gesprächstechniken (z.B. aktives Zuhören, Verbalisieren, Gesprächs- und Interaktionstechniken, 2021), ressourcenaktivierenden Interventionen (Ressourcen-Coaching, 2022), lösungsorientierten Interventionen (Ankerarbeit, 2022) oder Methoden aus dem Psychodrama (Leerer Stuhl, 2023) kamen auch sog. „Universaltools“ (wirkfaktoren- und phasenübergreifende Interventionen) zum Einsatz (Inneres Team, 2023; Märchentool, 2022).

Wirkungsziele

Den Spielern sollte durch die Gestaltung des Angebots der Zugang zu psychologischen Interventionen niedrigschwellig ermöglicht und ihre Selbstregulations- und Handlungskompetenz gestärkt werden. Innerhalb der Sitzungen sollten die Spieler die Motive für ihre Verhaltensweisen klären und ein Problembewusstsein entwickeln können. Auf dieser Basis sollte dann eine gezielte Aktivierung ihrer Ressourcen stattfinden mit deren Hilfe die Spieler nachhaltig wirkende Strategien zur Problembewältigung entwickeln und ihre Selbstwirksamkeit steigern können.

Handlungsziele

Um die Wirkungsziele zu erreichen, konzentrierten sich die Handlungsziele auf die Wirkfaktoren nach Grawe (1995, vgl. Kapitel 2.4.1) und die kritischen Merkmale der Beziehungsgestaltung nach Helbing (2014, vgl. Kapitel 2.4.1):

Gestaltung der Beziehung

Die bewusste Reflexion eigener Muster, das offenen Spiegeln eigener Empfindungen und der Fokus auf eine non-direktive Gesprächsgestaltung sollten die Prozessgestaltung prägen, während das Einbringen meiner eigenen Expertise als Coach nur situativ, bewusst und vorsätzlich erfolgen sollte. Auf dieser Basis sollte den Spielern der Einstieg ins unbekannte Format erleichtert und die therapeutische Allianz aufgebaut werden.

Empathie zeigen

Über aktives Zuhören und den Fokus auf die Vorstellung des Erlebens der Klienten, sollte eine „Image-Other“ Perspektive (s. Kapitel 2.4.3) als zielführende Form der Empathie eingenommen werden.

Inhaltliche Prozessgestaltung

Durch die Orientierung an den Gestaltungskriterien des Coachingkonzeptes (s. Kapitel 2.4) sollte die Aktualisierung von Problemen und die Klärung der Motive der Klienten möglich sein, die Ressourcenaktivierung und die aktive Hilfe zur Problembewältigung jedoch stets im Vordergrund bleiben.

4.2.2 Zielsetzung der qualitativen Analyse

Die qualitative Analyse verfolgt übergeordnet zwei Ziele. Zum einen sollen auf Basis der Rückmeldungen der Klienten Potenziale zur Optimierung des Coachingprozesses identifiziert werden. Zum anderen sollen spezifische Hypothesen in den verschiedenen Bereichen des theoretischen Hintergrunds herausgearbeitet werden, die die Grundlage für die Durchführung des quantitativen Forschungsprojekts darstellen. Zur Realisierung dieser beiden Ziele umfasst die qualitative Analyse:

1. Eine Reflexion der Wirkung des Coachings auf die Selbstwirksamkeit und Selbstreflexion der Spieler (vgl. Kapitel 2.2; 2.3)
2. Eine Untersuchung des Einflusses der klientenzentrierten Haltung auf die Entwicklung der therapeutischen Beziehung (vgl. Kapitel 2.4.3).
3. Eine Analyse der Häufigkeiten der Perspektivenpaare nach Grawe zur Identifikation potenzieller Schwerpunkte und eine Analyse der Rückmeldungen der Klienten zu den gewählten Interventionen (vgl. Kapitel 2.4).
4. Eine Reflexion der Rückmeldungen der Klienten zur Attraktivität des Coachingangebots für die Gestaltung des quantitativen Forschungsprojektes.

4.2.3 Datenerhebungsmethoden

Dokumentation der Sitzungen

Durch die Reflexion der Anliegen der Klienten und ihr Einfluss auf die Selbstwirksamkeit anhand der Perspektivenpaare nach Grawe (1995) und dem Zeithorizont der Entwicklung der leidvollen Muster (vgl. zirkuläre Kausalität, Kapitel 2.2.1) wurden die Prozessinhalte im Anschluss an die Sitzungen von dem Coach systematisch reflektiert (s. **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**). Die Reflexion der Wirkung der im Prozess gewählten Intervention auf die Selbstwirksamkeit der Spieler erfolgte ebenfalls im Anschluss an die Sitzung durch den Coach (s. **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**), ist jedoch durch mögliche Verzerrungen in der Wahrnehmung des Coaches als aussagekräftige Quelle ungeeignet (vgl. Ryba & Roth, 2016) und wird dementsprechend für die qualitative Inhaltsanalyse nicht berücksichtigt.

Das Fehlen einer externen Überprüfung des Forschungsprozesses oder einer Untersuchung der Daten aus der Prozessdokumentation mit einer anderen Methode schränkt die Verlässlichkeit der aus den Prozessreflexionen abgeleiteten Schlussfolgerungen ein.

Prozessreflexion mit den Klienten

Zur Steigerung der Vertrauenswürdigkeit erfolgte nach Abschluss der Prozesse ein halbstrukturiertes Reflexionsgespräch (s. **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**) mit den Klienten, das transkribiert wurde (s. **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**-16**Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**) und den Kern der qualitativen Inhaltsanalyse bildet. Die Fragen aus dem Katalog wurden im Gespräch situativ ausgewählt und an den Gesprächsfluss angepasst.

4.2.4 Datenanalyse: Qualitative Inhaltsanalyse

Theoretische Grundlage

Die qualitative Inhaltsanalyse wurde gewählt, um die erhobenen Daten systematisch und theoriegeleitet auszuwerten. Diese Methode nach Mayring (2022) ermöglicht eine strukturierte und detaillierte Analyse der Kommunikationsinhalte, wodurch ein umfassender Einblick in die Erfahrungen und Wahrnehmungen der Klienten im Coaching gewonnen wird. Die Analyse erfolgt hier in einer theoriebasiert-deduktiven Vorgehensweise, die auf den im theoretischen Hintergrund erarbeiteten Kriterien und Kategorien basiert (vgl. Mayring, 2022). Zusätzlich zur direkten Wortbedeutung der Klienten Aussagen im Reflexionsgespräch werden auch latenter Bedeutungsebenen in den Aussagen der Klienten und in der Prozessreflexion des Coaches untersucht (vgl. Döring, 2023).

Kategorienbildung & Kodierung

Die Kategorienbildung & Kodierung dient der Strukturierung der Transkripte und der Prozessreflexionen (vgl. Mayring, 2022). Mit Blick auf die Ziele der qualitativen Inhaltsanalyse (s. Kapitel 4.2.2) werden dafür feste Kategorien definiert und die passenden Textstellen in den Transkripten und Prozessdokumentationen farblich markiert:

1. *Wirkung des Coachings auf die Selbstwirksamkeit und Selbstreflexion der Spieler. (Blau)*
2. *Einfluss der klientenzentrierten Haltung auf die Entwicklung der therapeutischen Beziehung. (Gold)*
3. *Häufigkeit der Perspektivenpaare nach Grawe zur Identifikation potenzieller Schwerpunkte und Rückmeldungen der Klienten zu den gewählten Interventionen. (Grün)*
4. *Rückmeldungen der Klienten zur Attraktivität des Coachingangebots. (Orange)*

Mit Blick auf die methodische Robustheit der Vorgehensweise wird an dieser Stelle erwähnt, dass die Transkripte und Kodierungen nicht durch Peer-Review überprüft wurden, was die Vertrauenswürdigkeit und Zuverlässigkeit der Ergebnisse einschränken (vgl. Döring, 2023).

4.2.5 Ergebnisse der qualitativen Analyse

1. *Wirkung des Coachings auf die Selbstwirksamkeit und Selbstreflexion der Spieler*

Alle Spieler erlebten kritische Phasen und Momente während des Coaching-Prozesses, wie Verletzungen und Unsicherheiten, die durch interpersonelle und intrapersonelle Konflikte geprägt waren (Jan, Zeilen 140-148; Max, Zeilen 357-360; Paul, Sitzung zwei). Genauso waren Rollenwechsel (Max, Sitzung zwei), wenig Spielzeiten und ausbleibende Kommunikation mit dem Cheftrainer (Max, Zeilen 357-360) oder die erschwerte soziale Integration (Paul, Sitzung eins) Bestandteile der Anliegen, die die Spieler in ihrer Selbstwirksamkeit einschränkten. Häufig kamen mehrere Faktoren zusammen (Jan, Zeilen 141-146).

Paul berichtete explizit von einem höheren Bewusstsein und einer stärkeren Selbstreflexion durch das Coaching (Paul, Zeilen 254-261), während sich bei Jan und Max die Veränderungen und Effekte häufig eher unbewusst abspielten (Jan, Zeilen 216-220, 77-81).

Während Jan und Paul die im Coaching erarbeiteten Handlungsstrategien unmittelbar bei aktuellen oder neu aufgetretenen Verletzungen anwenden konnten (Jan, Zeilen 253-257; Paul, Zeilen 367-369) konnte Max die konkreten Strategien im fußballerischen Alltag und am Spieltag umsetzen und seine Selbstwirksamkeitserwartung dadurch steigern (Max, Zeilen 155-160). Alle drei gehen davon aus, dass sie durch das Coaching besser in der Lage sind mit zukünftigen Herausforderungen erfolgreich umzugehen (Paul, Zeilen 158-165; Max, Zeilen 219-224). Die Gesamtwirkung des Coachings aus Sicht der Klienten wird an diesen beiden Zitaten von Jan verdeutlicht:

„Ich glaube, es geht da nicht nur um dieses eine [Coaching-]Thema, sondern so ein bisschen, dass man weiß, wie man so grob damit umgehen kann, auch wenn neue Themen aufkommen. Dass man eben so [...] einen Guide hat, wo man sich [...] dranhalten kann; dass man sich dann nicht verrückt macht, dass man einfach weiß, wie man damit umzugehen hat.“ (Jan, Zeilen 266-273)

„Ich fand es super. Ich fand es richtig gut. Es hat mir in jeglicher Art und Weise geholfen. Ich muss sagen, dass mich das durch diese Zeit, die jetzt verhältnismäßig schwer war, aber zumindest für mich eine Zeit, wo einige Dinge unklar waren und wo man vielleicht einige Gedanken hatte, dass das total hilfreich war für mich und ich das jederzeit wieder machen würde [...]“ (Jan, Zeilen 462-467)

2. Einfluss der klientenzentrierten Haltung auf die Entwicklung der therapeutischen Beziehung.

Die Spieler haben den Prozess als vertrauensvoll und sich in ihren Bedürfnissen und Anliegen verstanden gefühlt (Paul, Zeilen 80-82, 83-90). Die Atmosphäre wurde als angenehm wahrgenommen (Jan, Zeile 178). Exemplarisch hierfür steht dieses Zitat von Paul:

„Also ich habe einfach selber ziemlich viel erzählt, was auch irgendwie mal schön war, weil man irgendwie gar nicht eine, an sich gibt es eigentlich kaum eine Person [hat], mit der man, dass man einfach so teilen kann“ (Paul, Zeilen 80-82)

3. Häufigkeit der Perspektivenpaare nach Grawe zur Identifikation von Schwerpunkten und Rückmeldungen der Klienten zu den gewählten Interventionen. (grün)

Die Prozesse bezogen sich meist auf intrapersonelle Konflikte der Spieler und problemaktualisierende Interventionen, die aktiv zur Problembewältigung beitrugen (Max, Zeilen 100-102). Ressourcenaktivierung und motivationale Klärung waren ebenfalls häufige Bestandteile des Prozesses. Der ganzheitlich integrierte Ansatz erwies sich als funktional und zeigten neben der Problemaktualisierung mit Blick auf die Wirkfaktoren keine eindeutigen Schwerpunkte, wie Max hier exemplarisch aufzeigt:

„Ja, wir haben am Anfang zuerst konkret über meine Probleme erstmal gesprochen und dann zusammen überlegt, was wir bearbeiten wollen, was so meine größten Probleme sind und haben dann angefangen, die Probleme zu bearbeiten.“ (Max, Zeilen 100-102)

Visualisierungen, Arbeit mit Ankern und Methoden wie das innere Team oder der leere Stuhl halfen den Spielern, Klarheit zu gewinnen und neue Handlungsräume zu öffnen (Jan, Zeilen 88-89, 81-83; Max, Zeilen 108f, 109-112; Paul, Zeilen 134-139):

„Und danach haben wir auch was gemacht, was ich sehr gut fand. Dieses Gespräch [...] mit dem Trainer, der mir gegenüber saß, obwohl er gar nicht wirklich da war, um das Gespräch zu simulieren. Das war sehr gut, um klarzumachen, was ich besprechen möchte oder was auch aus seiner Sicht zu besprechen ist.“
(Max, Zeilen 109-112)

4. Rückmeldungen der Klienten zur Attraktivität des Coachingangebots.

Die Spieler empfanden das Coaching insgesamt als sinnvolle Unterstützung in ihrer Karrierephase (Jan, Zeile 4-5, 14-16, 326-337; Max, Zeile 37-42, 248-258). Die primäre Motivation zur Teilnahme ergab sich aus dem eigenen Wunsch nach Verbesserung, der Identifikation mit den im Impulsvortrag angesprochenen Themen und bei Jan und Max aus der Ermutigung durch ihren Mannschaftstrainer, die sie jedoch nicht als verpflichtend empfanden (Jan, Zeile 30-35; Max, Zeile 30-35; Paul, Zeile 14-15, 26-31). Sie hatten einen positiven Eindruck vom Coach (Max, Zeile 9-15, 30-45), was den Einstieg in den Prozess erleichterte. Bedenken gab es hinsichtlich der Wirksamkeit des Coachings für die Arbeit an „eigenen“ Themen mit einer externen Person (Jan, Zeile 39-44; Paul, Zeile 26-31) und der vermuteten Ähnlichkeit zu Vorerfahrungen mit sportpsychologischer Betreuung (Paul, Zeile 66-75). Die Vorkenntnisse des Coaches im Fußballbereich und seine Rolle als externer Begleiter wurden positiv bewertet (Jan, Zeile 447-460; Paul, Zeile 57-62).

4.2.6 Potenziale zur Optimierung des Coachingprozesses

Nach den Rückmeldungen der Klienten erscheint es auch für die Durchführung des quantitativen Forschungsprojektes mit Blick auf die Beziehungsgestaltung sinnvoll, dass der Coach als externe Person und nicht als Angestellter des Vereins agiert (vgl. Jan, Zeilen 420-425; Paul, Zeilen 62-64; Max, Zeilen 307-312). Eine Präsenz des Coaches im Umfeld der Mannschaft im Vorlauf der Intervention könnte den Spielern den Einstieg dennoch erleichtern, wenn sie bereits ein „Gesicht“ kennen, bevor sie mit dem Angebot in Kontakt kommen (Jan, Zeile 20-25; Max, Zeile 51-53; Paul, Zeile 47-53).

Mit Blick auf den Terminrhythmus der Sitzungen ist eine gewisse Flexibilität angebracht. Während für einige Spieler feste Sitzungen in regelmäßigen Abständen zwischen 2 und 3 Monaten passend sein könnten (Jan, Zeilen 341-347; Max, Zeilen 237-241), braucht es für andere und je nach Situation kürzere Abstände (Paul, Zeilen 167-173).

Im Optimalfall erfolgen die Coachings in räumlicher Nähe zum Trainingsgelände, damit die Spieler ohne viel zusätzlichen Zeitaufwand daran teilnehmen können (Jan, Zeilen 377-384).

Neben fußballerischen Themen und Anliegen kann auch das direkte Angebot zur Bearbeitung von Themen und Anliegen außerhalb des Platzes dabei helfen, eine möglichst große Gruppe an Spielern anzusprechen (Jan Zeilen 452-454; Max, Zeilen 261f). Außerdem könnten situative Tipps in den Sitzungen und eine Begleitung am Spieltag für einige Spieler eine sinnvolle Ergänzung darstellen (Max, Zeilen 284-292).

4.2.7 Hypothesenbildung

Die qualitative Inhaltsanalyse lieferte erste Einblicke in die Erfahrungen der Spieler im Coaching und seine potenziellen Auswirkungen. Basierend auf den Ergebnissen können folgende Hypothesen formuliert werden:

Hypothese 1:

Das Coaching erhöht die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Anpassung im Übergangsbereich.

Hypothese 1 entspringt aus der Verknüpfung des theoretischen Hintergrunds mit den Ergebnissen der qualitativen Inhaltsanalyse der Coachingprozesse. So konnten nach den Rückmeldungen der Coaches ihre Anliegen mit den erörterten Einflussfaktoren zielführend bearbeitet werden und sie durch die Coachingsitzungen Strategien für sich entwickeln, die ihre Handlungsfähigkeit im Umgang mit diesen Herausforderungen gesteigert haben. Es wird angenommen, dass sich der Effekt des Coachings anhand der Leistung der Spieler in Training- und Spiel erkennen lässt. Die unmittelbare Wirkung des Coachings wird in erster Linie mit Blick auf die Steigerung der Selbstwirksamkeit und die Selbstreflexion der Spieler vermutet, die in folgenden zusätzlichen Hypothesen aufgegriffen werden:

Hypothese 1a:

Die Selbstwirksamkeit und der kognitive Stil der Spieler haben eine Moderator Funktion im Anpassungsprozess der Spieler.

Hypothese 1b:

Spieler, die im Übergangsbereich kritische Phasen (wie Verletzungen oder ausbleibende Spielzeiten oder Kommunikation mit dem Trainer) erleben, zeigen bei einer Betreuung durch das hier erarbeitete Coachingkonzept eine signifikante Verbesserung ihrer Selbstwirksamkeit.

Hypothese 1c:

Ein Coaching steigert die Selbstreflexion der Spieler signifikant und ermöglicht es ihnen, passendere Handlungsstrategien zur Anpassung im Übergangsbereich zu entwickeln.

Hypothese 1d:

Ein Coaching steigert neben der bereichsspezifischen, auch die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung der Spieler.

Hypothese 2:

Eine klientenzentrierte Haltung des Coaches führt zu einer signifikant stärkeren therapeutischen Beziehung und stärkeren Effekten der psychologischen Betreuung.

Hypothese 2 entstammt aus der Tatsache, dass die klientenzentrierte Haltung nach Rogers einen vielversprechenden Ansatz zur Entwicklung des Wirkfaktors der therapeutischen Beziehung bietet. Ihre Wirksamkeit konnte bisher jedoch aufgrund eines mangelnden wissenschaftlich begründeten Wirkungsmodells und mangelnder konzeptioneller Abgrenzung ihrer Behandlungsmethoden noch nicht empirisch abgesichert werden konnte (vgl. Ryba & Roth, 2016). Hier gilt es, ein Forschungsdesign zu

entwickeln, indem eben diese theoretische Erörterung und „manualisierte“ Abgrenzung von anderen Methoden erfolgt und in einer empirischen Kausaluntersuchung überprüft wird.

Hypothese 3:

Die Integration aller Perspektivenpaare nach Grawe in die Prozessgestaltung sorgt für die bestmögliche Bearbeitung der Anliegen der Spieler.

Hypothese 3 repräsentiert den Ansatz der allgemeinen Psychotherapie nach Grawe (1995) und soll die Funktionalität dieses Ansatzes im Vergleich zu lösungsorientiertem klassischem sportpsychologischem Training in der Arbeit mit professionellen Fußballspielern untersuchen.

4.3. Entwicklung des quantitativen Forschungsprojekts

Im Rahmen dieser Arbeit wird sich auf die Entwicklung eines quantitativen Forschungsprojektes zur Überprüfung der Hypothese 1 fokussiert. Dafür werden zunächst die Ziele des Evaluationsdesigns (Kapitel 4.3.1) und die randomisierte Kontrollgruppenstudie (RCT) als Goldstandard der quantitativen Forschung beschrieben (Kapitel 4.3.2). Im Rahmen der Operationalisierung der Variablen werden auch die Einschränkungen der Durchführbarkeit eines RCTs im Profifußball thematisiert (Kapitel 4.3.3) und die konkrete Vorgehensweise bei der Stichprobenziehung beschrieben (4.3.4). Mit dem Differenz-von-Differenzen-Ansatz wird dann eine Alternative zur empirischen-Kausaluntersuchung in natürlichen Umgebungen aus der Ökonometrie vorgestellt und auf den Forschungskontext angewandt (Kapitel 4.3.5).

4.3.1 Zielsetzung des quantitativen Forschungsprojekts

Das quantitative Forschungsprojekt verfolgt drei spezifische Ziele:

1. Um einen Mehrwert für die übergeordnete Problemstellung der Talentförderung im deutschen Nachwuchsfußball zu leisten (vgl. Kapitel 1.1), liegt der Schwerpunkt des quantitativen Forschungsprojektes auf der kausalen Überprüfung der Wirksamkeit des Coachings zur Erhöhung der Anpassungschancen der Spieler im Übergangsbereich.
2. Zur Ableitung von Handlungsempfehlungen für die Praxis soll dafür ebenfalls eine vergleichende Betrachtung der Wirksamkeit von Coaching mit klassischem sportpsychologischem Training oder keiner Intervention erfolgen.
3. Die Anwendung des Differenz-von-Differenzen-Ansatzes aus der Ökonometrie im Fußball soll dazu dienen, ein für empirische Kausalforschung im Spitzensport geeignetes, praktikables und valides Evaluationsdesign zu testen.

4.3.2 Forschungsdesign: Randomisierte Kontrollgruppen Studie (RCT)

Das Experiment wird in der Wissenschaft häufig als „Königsweg der Erkenntnis“ (vgl. Döring, 2023, S.196) bezeichnet, insbesondere im Hinblick auf die Überprüfung von Kausalhypothesen. Die in der Theorie bzw. Hypothesen postulierten Ursache-Wirkungs-Beziehungen werden in der Untersuchung unter Ausschaltung personen- und untersuchungsbedingter Störeinflüsse aktiv hergestellt. Dafür wird mindestens eine Experimentalgruppe mit einer Kontrollgruppe verglichen, um die spezifischen Effekte der Intervention zu isolieren und zu messen (Döring, 2023). Durch eine zufällige Zuordnung der Teilnehmer zu den Untersuchungsgruppen (Randomisierung) wird sichergestellt, dass die Gruppen in

allen relevanten Merkmalen vergleichbar sind und die Ergebnisse durch keine nicht-beachtete Variable verfälscht werden. Je mehr Teilnehmer pro Versuchsgruppe untersucht werden, desto größer wird die Teststärke, also der statistische Nachweis von Ursache-Wirkungs-Effekten (Döring, 2023). Eine intern valide Studie betrachtet über diese Vorgehensweise die Effektstärke und Wirkungsrichtung der unabhängigen Variablen auf die abhängigen Variablen isoliert und schaltet alle anderen Einflussfaktoren aus oder hält sie konstant (Döring 2023).

Leider ist die Durchführung eines RCT-Designs im sozialwissenschaftlichen Umfeld häufig nicht durchführbar (vgl. Antonakis et al., 2010) und gerade im Profifußball durch den hohen Erfolgsdruck für Vereine, Trainer und Spieler nicht praktikabel. So widerspricht es zum einen der klientenzentrierten Haltung, wenn Klienten gegen ihren Willen an Interventionen teilnehmen sollen (vgl. Ryba & Roth, 2016). Zum anderen dürfte die Bereitschaft von Vereinen und Trainern, ihre Mannschaft aufgeteilt an verschiedenen Interventionen, die unterschiedliche Effekte versprechen, teilnehmen zu lassen, relativ gering sein.

Das Problem der Endogenität in der psychologischen Wirksamkeitsforschung

Ist eine Randomisierung nicht möglich, spricht man von einem Quasi-Experiment, sofern die Untersuchungs- und die Kontrollgruppe in Bezug auf den untersuchten Kausalfaktor gezielt unterschiedlich behandelt werden (Döring, 2023). Mängel im Design von quasi-experimentellen Studien (z.B. das Auslassen von Variablen) führen in der psychologischen Forschung häufig zu Endogenität und damit verfälschten kausalen Ableitungen der Beobachtung von korrelierenden Phänomenen (vgl. Wilms et al., 2021). Endogenität, nach der eine andere als die beobachtete Ursache zur gemessenen Wirkung führt oder wesentlich dazu beiträgt, entsteht durch vier unterschiedliche Faktoren (vgl. Antonakis et al., 2010):

1. **Ausgelassene Variablen:** Es werden Variablen ausgelassen, die mit der Intervention korrelieren. In unserem Kontext könnte zum Beispiel der Bewältigungsstil (internalisierend oder externalisierend, s. Kapitel 2.4.4) Auswirkungen auf die Effektivität der unterschiedlichen Interventionsarten (Coaching oder sportpsychologisches Training) haben. Wenn sich die Teilnehmer mit einem externalisierenden Bewältigungsstil zum Beispiel eher für das stark lösungsorientierte sportpsychologische Training entscheiden können und keine zufällige Zuteilung auf die Interventionsgruppen erfolgt, könnte es eher ihr Bewältigungsstil als die Intervention selbst sein, die den Effekt auf ihren Anpassungsprozess erzielt.
2. **Simultane Kausalität:** Ursache und Wirkung können sich gleichzeitig bedingen, ohne, dass klar ist, welche Variable die andere verursacht. Bekommen die Spieler zum Beispiel durch Entwicklungen auf physischer Ebene parallel zur Intervention mehr Spielzeit, kann die Wirkung der Intervention auf ihre Spielzeit überschätzt werden, wenn dieser Faktor nicht in der Messung berücksichtigt wird.
3. **Messfehler:** Ungenaue Messwerte in den abhängigen Variablen können zu zufälligen Fehlern bei Berechnung von Korrelationen führen und Ursache-Wirkungsschätzungen verzerren.
4. **Autokorrelation:** Autokorrelation liegt vor, wenn in einer Zeitreihe oder einer geordneten Datensequenz die Werte nicht unabhängig voneinander sind. Stattdessen hängen die Werte zu verschiedenen Zeitpunkten systematisch voneinander ab. So ist die Wahrscheinlichkeit hoch,

dass ein Spieler auch im folgenden Spiel viel Einsatzminuten bekommt, wenn er im vorherigen bereits lange zum Einsatz gekommen war.

Das Endogenitätsproblem stellt in der Sozialforschung eine erhebliche Gefahr für korrekte Schätzungen kausaler Ableitungen und Schlussfolgerungen dar, wird aber häufig unterschätzt oder ignoriert (vgl. Antonakis et al., 2010). Durch die Berücksichtigung einiger wesentlicher Designbedingungen und den Einsatz geeigneter statistischer Methoden ist es jedoch möglich, auch in quasi-experimentellen Kontexten ohne Randomisierung gesicherte Kausalzusammenhänge zu identifizieren (Antonakis et al., 2010).

4.3.3 Operationalisierung der Variablen

Da es im komplexen Spiel Fußball nicht möglich ist, alle Variablen, die den Anpassungsprozess der Spieler im Übergangsbereich beeinflussen, zu messen und zu kontrollieren, geht es hier zunächst darum, die wesentlichen zu identifizieren und geeignete Indikatoren für die Messung zu bestimmen, bevor eine statistische Methode zur Minimierung der Fehler angewendet wird.

Die Auswirkung der Selbstwirksamkeit auf die Leistung der Spieler stellt das wesentliche theoretische Konstrukt im Rahmen der Masterarbeit dar. Durch den Einfluss auf den Selbstregulationsprozess der Spieler wird angenommen, dass sie in Kombination mit einer intensivierten Selbstreflexion die Erfolgchancen der Spieler im Übergangsbereich erhöhen. Coaching nach dem integrierten Ansatz einer allgemeinen Psychotherapie soll im Vergleich zu klassischem sportpsychologischem Training oder keiner Intervention das beste psychologische Betreuungsformat darstellen, um die Selbstwirksamkeit und Selbstreflexion der Spieler zu steigern. Um diese Verknüpfung im Leistungsumfeld des Profifußballs valide und praktikabel zu messen, bedarf es eines multivariaten Versuchsplans und die Operationalisierung verschiedener abhängiger Variablen (vgl. Döring, 2023).

Unabhängige Variablen

Die unabhängigen Variablen (oder auch „Ursachenfaktoren“) entsprechen in experimentellen und quasi-experimentellen Studien der Gruppierungsvariable (vgl. Döring, 2023). Im vorliegenden Evaluationsdesign erfolgt diese Einteilung in drei Gruppen:

1. Gruppe: Interventionsgruppe mit dem in Kapitel 2.4.1-2.4.3 entwickelten Coachingkonzept
2. Gruppe: Interventionsgruppe mit den in Kapitel 2.4.4 beschriebenen Interventionen aus dem klassischen sportpsychologischen Training
3. Gruppe: Kontrollgruppe ohne Intervention

Abhängige Variablen

Die abhängigen Variablen sind die untersuchten Wirkungen der Intervention (Döring, 2023). Auf den ersten Blick bietet sich hierfür eine Messung der Selbstwirksamkeit und des kognitiven Stils der Spieler über standardisierte Fragebögen⁷ an. Durch die starke Leistungsorientierung, die konservative

⁷ Physical Self-Efficacy Scale (PSE, McAuley & Gill, 1983); General Self-Efficacy Scale (GSE, Schwarzer & Jerusalem, 2009); Actively open-minded thinking (Haran, Ritov & Mellers, 2013)

Haltung gegenüber experimenteller Forschung im Profifußball und zugunsten der Niedrigschwelligkeit des Angebots für Vereine und Spieler, wird für dieses Projekt jedoch eine andere Vorgehensweise vorgeschlagen. So sollen über die Spiel- und Trainingsleistung die Unterschiede in der Wirksamkeit der Interventionen sichtbar gemacht werden.

Spielleistung: Definition und Messinstrumente

Wie in Kapitel 2.1.1 beschrieben, sind regelmäßige Spieleinsätze im Übergangsbereich ein wesentlicher Einflussfaktor für die Karriereentwicklung der Spieler und damit ein erster Indikator für den Fortschritt des Anpassungsprozesses. Konkret wird hier die Entwicklung des prozentualen Anteils der tatsächlichen an den möglichen Spielminuten gemessen. Dafür werden verletzungsbedingt verpasste Spiele herausgerechnet, während eine leistungsbedingte Nicht-Berücksichtigung im Kader mit einem kompletten Spiel⁸ angerechnet wird.

$$\text{Spielanteile} = \frac{\text{tatsächlich gespielte Spielminuten}}{\text{mögliche Spielminuten}} * 100$$

Da sich die Spielanteile zwischen den verglichenen Spielern stark unterscheiden können, sind weitere Indikatoren zur Messung der Effekte auf den Anpassungsprozess der Spieler erforderlich. Passend zur Evaluation der Effekte von sportpsychologischem Training auf die Leistung in der Meta-Analyse von Reinebo et al. (2024) wird auch hier auf die Mischung aus qualitativen und quantitativen Daten zurückgegriffen.

Qualitative Daten

Spieler im Übergangsbereich sollten für die Clubs Teil einer übergeordneten Strategie sein, um zukünftig wichtige Spielpositionen im Profikader zu besetzen oder ihre Investitionen in ihre Ausbildung durch Transfers zu refinanzieren (vgl. Rothwell, 2011). In der Personalwirtschaft wird dafür auf Basis von sog. „Replacement Charts“ die aktuelle Leistung und das zukünftige Potenzial vom Vorgesetzten eines Mitarbeiters mit Blick auf zukünftige mögliche Rollen eingeschätzt. Abbildung 8 zeigt die unterschiedlichen Rollen⁹ innerhalb einer Mannschaft (a), eine Vorlage für ein Replacement Chart in Bezug auf die Rolle des Kapitäns (b) und die dazugehörigen Kriterien der aktuellen Leistung und der Einschätzung des Förderungspotenzials (c). Neben dem Rollenwechsel innerhalb ihrer Mannschaft, kann ein Spieler auch mannschaftsübergreifend in den Profikader „aufsteigen“, in die U23-Mannschaft „absteigen“ oder verliehen werden (vgl. Kapitel 2.1.1). Die Kriterien hinter den Skalen in (c) können vom Verein individuell definiert werden und dürfen sich zwischen den teilnehmenden Clubs im Projekt unterscheiden, da jeder Trainer und Verein auch für die Verteilung der Spielminuten als zweitem Indikator unterschiedliche Maßstäbe ansetzen. Für die Vereine und Trainer kann das Durchführen eines

⁸ Die Spielzeit pro Spiel wird auf 90 Minuten normalisiert und gesammelte Minuten in Nachspielzeiten, sowie Verlängerungen in Pokalspielen nicht berücksichtigt.

⁹ Kaderspieler = Spieler, die unregelmäßig bis nie in Wettspielen zum Einsatz kommen; Ergänzungsspieler = Spieler, die regelmäßig bis häufig in Wettspielen eingewechselt werden; Stammspieler = Spieler, die regelmäßig in der Startelf stehen; Führungsspieler = Spieler, die zusätzliche Rollen (z.B. Mitglied des Mannschaftsrats) über ihre Spielposition hinaus erfüllen

sogenannten „succession plannings“ (deutsch: Nachfolgeplanung) eine strategische Vorgehensweise zur Förderung der Spieler im Übergangsbereich unterstützen und eine nachhaltige Kaderplanung vereinfachen.

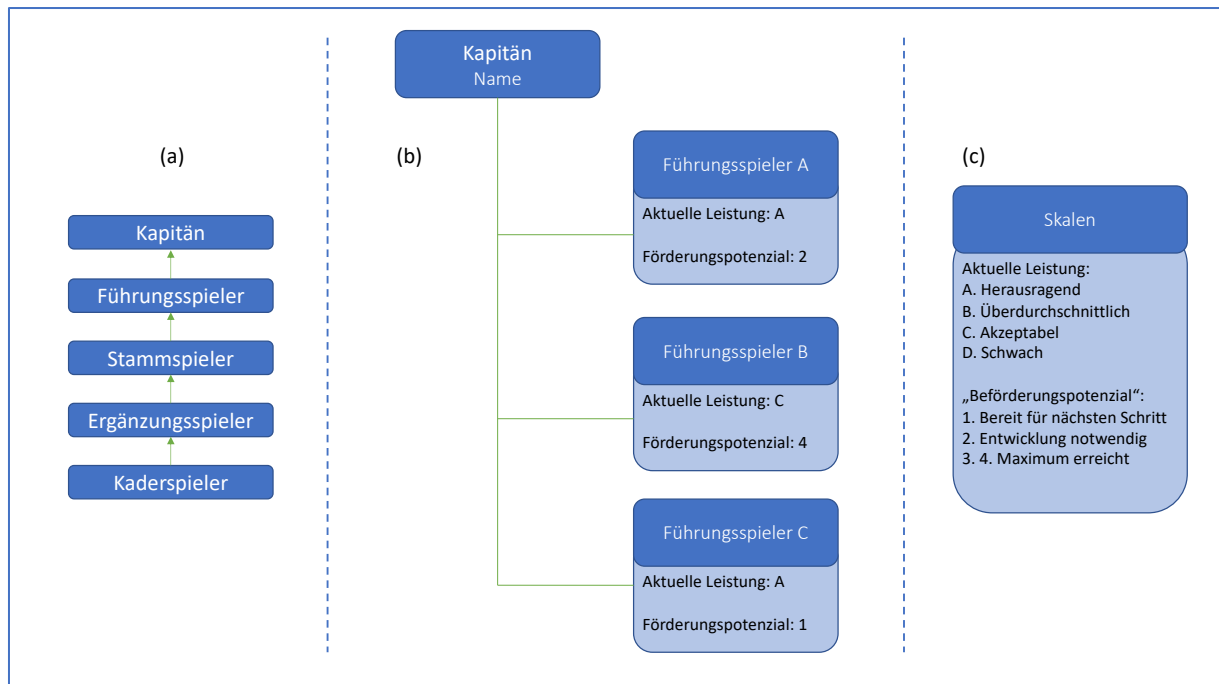


Abbildung 8: Rollen innerhalb einer Mannschaft, Replacement Chart für die Rolle des Kapitäns und definierte Kategorien der aktuellen Leistung und der Einschätzung des Förderungspotenzials durch die Trainer über die Spieler (modifiziert nach Rot-hwell, 2011)

Quantitative Daten

Trotz der zunehmenden Verfügbarkeit und fortschreitenden Qualität an Daten gibt es bis dato keine wissenschaftlich validierte Kennzahl, die die Spielleistung eines Fußballers verlässlich bestimmen kann (vgl. Hewitt & Karakuş, 2023). Deswegen werden zur Beurteilung der Effekte auf die Spielleistung vielfältige Daten vom öffentlich zugänglichen Portal [FBREF.com](https://fbref.com) in unterschiedlichen Bereichen aufgenommen, die ein ganzheitliches Bild der fußballerischen Leistung eines Spielers skizzieren können:

- **Standard-Statistiken:** Hier werden übergeordnete Leistungsparameter wie geschossene Tore, Torvorlagen, gelbe und rote Karten etc. in ihren Werten pro 90 gespielter Minuten des jeweiligen Spielers erfasst.
- **Torschüsse:** In den Torschuss-Statistiken werden die abgegebenen Torschüsse des Spielers detailliert dargestellt. Über die durchschnittliche Schussentfernung, die erzielten Tore pro

Schuss und fortgeschrittenen Kennzahlen wie dem xG (expected Goals)-Wert¹⁰ lässt sich ein individuelles Spielerprofil mit Blick auf den Torschuss erstellen.

- Pässe: Hier wird mit der Passquote (Anteil angekommener von gespielten Pässen) über unterschiedliche Distanzen (kurz, mittel, lang), der Position und Richtung der Pässe (z.B. in den Strafraum) und den aus den Pässen entstehenden Torvorlagen die Effektivität des Passspiels eines Spielers skizziert.
- Passarten: Hier werden die Pässe dahingehend unterteilt, ob der Ball aus dem laufenden Spiel oder nach einer Spielunterbrechung (Freistoß, Ecke, Einwurf) gespielt wurde und wie viele Pässe als Flanken oder Seitenwechsel gespielt wurden.
- Tor- und Schusskreation: bei der Tor- und Schusskreation wird analysiert, welche offensiven Aktionen (Pässe, Schüsse, Zweikämpfe) zu einem Torschuss eines Mitspielers geführt haben.
- Defensive: Für die Defensivleistung eines Spielers werden Zweikämpfe in den Unterschiedlichen Abschnitten des Spielfeldes (offensives Drittel, mittleres Drittel, defensives Drittel), geblockte Schüsse und abgefangene Pässe gezählt.
- Ballbesitz: Hier werden alle Ballaktionen (offensive Zweikämpfe, Dribbling Distanzen, erhaltene Pässe) im Ballbesitz der eigenen Mannschaft gezählt und auf ihren Raumgewinn (Verkürzung der Distanz zum gegnerischen Tor) überprüft.
- sonstige Statistiken: Hier werden persönliche Strafen (gelbe und rote Karten), Regelverstöße (Fouls, Abseits) und übergeordnete Leistungsparameter (Flanken, abgefangene Bälle, gewonnene Zweikämpfe und Kopfballduelle nochmals gesondert aufgelistet.

Alle Erfassungen basieren auf den Daten von Opta, der Fußballsparte von [StatsPerform](#), der einer der Marktführer im Bereich von Sportdaten ist. In Anhang 3 findet sich ein beispielhafter Scouting Bericht von Toni Kroos aus der LaLiga Saison 2023/2024.

Trainingsleistung: Definition und Messinstrumente

Da es auch Spieler geben kann, die vor, während und nach der Intervention nicht in Wettspielen zum Einsatz kommen, braucht es ebenfalls eine Betrachtung der Trainingsleistung zur Untersuchung der Wirksamkeit der Interventionen. Da sich die Selbstwirksamkeit wie in Kapitel 2.3.2 beschrieben im Selbstregulationsprozess auf die investierten Ressourcen auswirkt, wird davon ausgegangen, dass sich die Auswirkungen der Interventionen durch Veränderungen in den physischen Leistungsdaten im Training der Spieler nachvollziehen lassen. Dafür werden Laufdistanzen- und Geschwindigkeiten und die Herzfrequenz, die in jedem Training im Rahmen der Belastungssteuerung der Spieler gemessen werden, als Indikatoren genutzt (vgl. Buchheit & Simpson, 2017; Achten & Jeukendrup, 2003).

¹⁰ „Der xG-Wert (xG steht für "Expected Goals", zu deutsch: "zu erwartende Tore") liegt immer zwischen 0 und 1. Mit ihm kann bei jeder Torchance klar bestimmt werden, wie hoch die Wahrscheinlichkeit war, dass der Ball von diesem Punkt aus im Tor landet. "xG 0,25" bedeutet also: 25 von 100 Schüssen aus dieser Position führen zu einem Treffer.“ (DFL, 2021)

Kontrollvariablen

Unterschiedliche Variablen können die Stärke oder die Richtung des Effekts der unabhängigen Variable auf die abhängige Variable beeinflussen (vgl. Döring, 2023). Um ihre Effekte aus der Untersuchung des Kausalzusammenhangs auszuschließen, besteht dafür einerseits die Möglichkeit, sie vorab als Kriterium anzulegen und Teilnehmer mit davon abweichenden Merkmalsausprägungen nicht in die Stichprobenziehung aufzunehmen. Dies reduziert jedoch vorab die Anzahl potenzieller Teilnehmer und die im Profifußball ohnehin problematische Rekrutierung (s. Kapitel 4.3.4) wird weiter erschwert. Vor diesem Hintergrund werden möglichst wenig Ausschlusskriterien definiert und verschiedene potenziell relevante Kontrollvariablen in die Analyse einbezogen, dokumentiert und aus den Effekten herausgerechnet:

Alter des Spielers: Das Coaching könnte für Spieler mit unterschiedlichem Alter einen unterschiedlichen Effekt haben.

Zeit im Team: Die Dauer, die ein Spieler bereits im Team verbracht hat, könnte seine Rolle im Team und/oder seine Spielzeit beeinflussen und damit moderieren, wie stark sich das Coaching auswirken.

Bisherige Spielerfahrungen im Seniorenfußball: Spieler, die vor der Intervention im Übergangsbereich viel Spielerfahrungen sammeln konnten, könnten unterschiedlich auf das Coaching reagieren als Spieler, die bis dahin wenige Spielerfahrungen sammeln konnten.

Bisherige Vereinswechsel im Übergangsbereich: Viele Vereinswechsel im Übergangsbereich wirken sich tendenziell negativ auf den Karriereverlauf eines Spielers aus (vgl. Wolff et al., 2024, Kapitel 2.1.1). Dementsprechend können Spieler, die im Übergangsbereich häufig den Verein gewechselt haben, anders auf die Intervention reagieren als Spieler, die seltener oder noch gar nicht den Verein gewechselt haben.

Vertragsstatus: Spieler mit einem kurzfristig auslaufenden Vertrag könnten anders auf die Interventionen reagieren als Spieler mit einem langfristigen Vertrag.

Marktwert des Spielers: Spieler mit einem höheren Marktwert könnten durch ihre Optionen für Vereinswechsel einen niedrigeren Leidensdruck verspüren, was sich auf ihren Umgang mit der Intervention auswirken könnte.

Spielposition: Unterschiede auf den Spielpositionen (z.B. hinsichtlich der abhängigen Variablen) könnten die Wirkung der Interventionen beeinflussen.

Mannschaftszugehörigkeit: Das Coaching könnte unterschiedliche Auswirkungen haben, je nachdem ob ein Spieler gerade im Profikader seines Heimatvereins, der U23 Mannschaft oder als Leihspieler im Team ist.

Ligen Zugehörigkeit der Mannschaft: Spieler in unterschiedlichen Ligen könnten unterschiedlich viele Gelegenheiten für Spieleinsätze bekommen, was sich auf die Wirksamkeit der Interventionen auswirken könnte.

Tabellenplatz der Mannschaft: Die Platzierung der Mannschaft in der Tabelle könnte die Chancen für Spielminuten der Spieler beeinflussen.

Zeitpunkt im Saisonverlauf: Die restlichen noch zu absolvierenden Spiele könnten die Chancen der Spieler auf Spielminuten beeinflussen.

Störvariablen

Bei den Störvariablen wird zwischen personenbezogenen und umwelt- bzw. untersuchungsbedingten Störvariablen unterschieden (Döring, 2023). Personenbezogene Störvariablen sind systematische Unterschiede und Voraussetzungen zwischen den Versuchspersonen in den Untersuchungsgruppen, die die Ergebnisse eines Quasi-Experiments verfälschen können, wenn sie nicht gemessen oder kontrolliert werden (vgl. Döring, 2023). In unserem Beispiel könnten dies unter anderem vorherige Erfahrungen mit Coaching und/oder sportpsychologischem Training sein. Eine andere mögliche Störvariable könnten verletzungsbedingte Ausfälle sein, die eine Messung der abhängigen Variablen verhindern. Eine Intervention kann jedoch gerade in der Phase einer Verletzung besonders hilfreich sein. Durch die Auswirkung der gesteigerten Selbstwirksamkeit auf den Selbstregulationsprozess des Spielers könnte er den Rehabilitationsprozess durch zielführendes Verhalten beschleunigen (vgl. Kapitel 2.1.3). Aus diesem Grund werden bei Verletzungen die Ausfalltage als Ersatz für die Spiel- und Trainingsleistung gemessen und ins Verhältnis zu Referenzwerten (Ekstrand et al., 2009) gesetzt.

Eine untersuchungsbedingte Störvariable könnte vorliegen, wenn dieselben Personen sowohl das Coaching als auch das sportpsychologische Training durchführen und ihre Betreuung entsprechend eigener Hypothesen unterschiedlich intensiv gestalten würden. Vor diesem Hintergrund braucht es separate Forschungsteams für die Durchführung der jeweiligen Intervention.

Eine weitere Störvariable stellen Erwartungseffekte der Probanden und der Versuchsleiter dar (vgl. Döring, 2023). So werden die Spieler über den Impulsvortrag mit Erfolgsgeschichten von Sportlern, die Hindernisse überwunden haben, aktiv zur Teilnahme motiviert und könnten demnach etwaige Effekte von der Intervention erwarten. Der Impulsvortrag bezieht sich deswegen bewusst auf Sportler mit bereits abgeschlossenen Karrieren, bewirbt keine unmittelbaren Effekte der Interventionen und stellt die Eigenverantwortung der Klienten in den Vordergrund (s. Anhang 4). Durch die Messung der Effekte über die Spiel- und Trainingsleistung wird zudem verhindert, dass die Versuchsleiter einen unmittelbaren Einfluss auf die Datenerhebung haben und die Ergebnisse nicht zugunsten eigener Überzeugungen manipuliert werden können.

4.3.4 Stichprobenziehung und Rekrutierung

Die externe Validität einer Studie kann durch die zufällige Auswahl von Probanden aus einer definierten Grundgesamtheit erhöht werden (vgl. Döring, 2023; Jacobsen & Richter, 2019). In diesem Projekt erfolgt die Teilnahme jedoch ausschließlich auf freiwilliger Basis. Aufgrund der kleinen Grundgesamtheit von ca. 2.500 Fußballprofis in Deutschland (vgl. Baranowsky, o.J.) und den erschwerten Zugangsbedingungen über die Vereine ergibt sich eine aufwändige und nicht zufällige Stichprobenziehung.

Um dennoch eine möglichst hohe externe Validität zu erreichen, können alle Spieler am Projekt teilnehmen, die in einem Profiverein spielen und einen Vertrag für den Seniorenfußball haben. Auch bei Spielern, die aufgrund ihres Alters (>23 Jahre) nicht mehr dem Übergangsbereich zuzuordnen sind, können Veränderungen der Mittelwerte wichtige Informationen über die Wirksamkeit der Interventionen liefern.

Es wird angestrebt, dass 30 Spieler pro Gruppe teilnehmen. Diese Zahl orientiert sich am zentralen Grenzwertsatz, der bei unterschiedlichen Merkmalsausprägungen der Teilnehmer die Zahl angibt, ab der der Zufall noch wirksam ist und eine Normalverteilung angenommen werden kann (vgl. Baigger, 2000). Aufgrund der zu erwartenden Ausfälle im Projektverlauf (z.B. durch Versetzungen) erscheint eine Aufteilung in drei Gruppen bei einer Gesamtstichprobe von $n = 135$ sinnvoll. Dabei sollen möglichst viele verschiedene Profivereine in das Projekt einbezogen werden, um vereinsspezifische Einflussfaktoren (wie Kultur und Trainer, vgl. Kapitel 2.1.2) als Störvariablen zu minimieren.

4.3.5 Datenanalyse: Differenz-von-Differenzen-Ansatz

Der Differenz-von-Differenzen-Ansatz (Dif-in-Dif) zählt zu den Methoden, mit denen in einem „natürlichen“ Experiment kausale Schlussfolgerungen in einer realen Umgebung möglich sind (Antonakis et al., 2010). Der Ansatz stammt aus der Ökonometrie und wurde ursprünglich zur Lösung des Endogenitätsproblems bei der Kausaluntersuchung der Wirksamkeit von politischen Maßnahmen entwickelt (vgl. Gründler, 2021). Im Jahr 2021 wurden mit David Card, Joshua Angrist und Guido Imbens drei der prägenden Forscher in der Entwicklung dieser und anderer Methoden zur Bestimmung kausaler Wirkungen von Handlungen mit dem Alfred-Nobel-Gedächtnispreis für Wirtschaftswissenschaften ausgezeichnet (Gründler, 2021).

Als Musterbeispiel für den Differenz-von-Differenzen Ansatz gilt bis heute die Studie von Card und Krueger aus dem Jahre 1994, in der sie den Effekt der Erhöhung des gesetzlichen Mindestlohns auf das Lohn- und Beschäftigungsniveau in unterschiedlichen US-Bundesstaaten miteinander verglichen. New Jersey, in dem der Mindestlohn von 4,25 USD auf 5,05 USD erhöht wurde, fungierte als Interventionsgruppe und das angrenzende Pennsylvania als Kontrafaktum mit ähnlichen Voraussetzungen und einer anderen Mindestlohnpolitik (Gründler, 2021). Die Grundannahme im Dif-in-Dif-Ansatz ist also, dass sich mindestens zwei verschiedene Gruppen zu zwei verschiedenen Zeitpunkten (vor und nach der Intervention) beobachten lassen. Abbildung 9 zeigt ein Beispiel einer solchen Messung anhand des beschriebenen Beispiels auf.

Zum Zeitpunkt der ersten Messbetrachtung hat noch keine Gruppe an der geplanten Maßnahme oder Intervention teilgenommen, in der zweiten Periode hat dann eine der Gruppen teilgenommen und die andere nicht. Durch den Vergleich der durchschnittlichen Veränderung der abhängigen Variable in beiden Gruppen kann dann der Effekt der Intervention gemessen werden (vgl. Kugler et al., 2014). Die erste Differenz, die also gemessen wird, ist die durchschnittliche Veränderung der abhängigen Variable zwischen beiden Beobachtungszeitpunkten, die separat für die Interventions- und die Kontrollgruppe gemessen wird. Die Differenz des Mittelwertes aus der Kontrollgruppe gibt die Entwicklung an, die im Durchschnitt ohne die Durchführung einer Intervention erfolgt. Die zweite Differenz ist dann der Unterschied zwischen den beiden Differenzen, die beim Vergleich der durchschnittlichen Veränderung beider Gruppen berechnet wurde und wird als kausaler Effekt der Intervention interpretiert (Kugler et al., 2014).

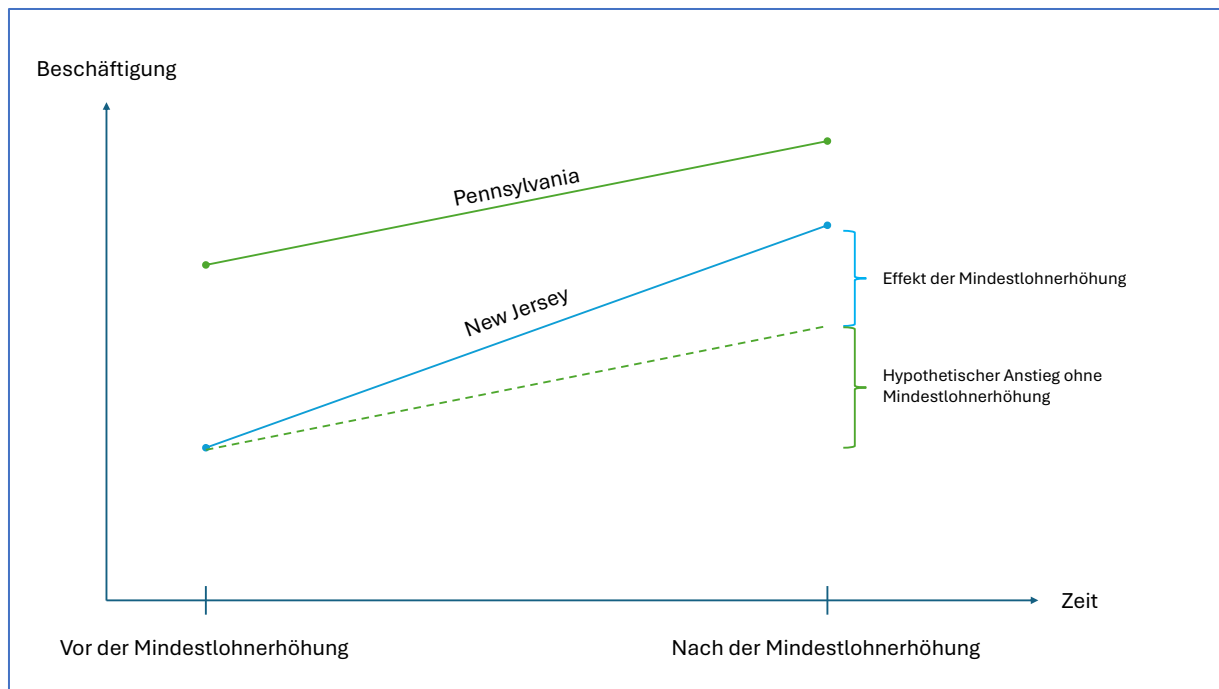


Abbildung 9: Der Differenz-von-Differenzen-Ansatz am Beispiel der Studie von Card und Krueger mit fiktiven Werten (modifiziert nach Kugler et al., 2014)

Für das quantitative Forschungsprojekt ist dieser Ansatz aus dreierlei Gründen besonders vielversprechend:

1. Die unterschiedlichen Gruppen können sich gerade mit Blick auf die anzunehmenden Varianzen in den abhängigen Variablen (vgl. Kapitel 4.3.3) bei einzelnen Spielern trotz randomisierter Zuteilung zu Beginn unterscheiden, ohne, dass die Vergleichbarkeit darunter leidet.
2. Der Vergleich der beobachteten Entwicklungen in den drei geplanten Gruppen erlaubt eine kausale Ableitung der jeweiligen Wirksamkeit auf die zentralen Aspekte für eine erfolgreiche Anpassung der Spieler an den Profifußball, wenn die in Kapitel 4.3.3 angegebenen Kontrollvariablen herausgerechnet wurden.
3. Durch diesen Ansatz ist es möglich, der Kontrollgruppe zeitversetzt eine Intervention anzubieten und trotzdem den Vergleich zu den anderen Gruppen berechnen zu können.

Abbildung 10 zeigt exemplarisch auf, wie ein Messverlauf im Differenz-von-Differenzen-Ansatz im Vergleich der drei Interventionsgruppen aussehen könnte.

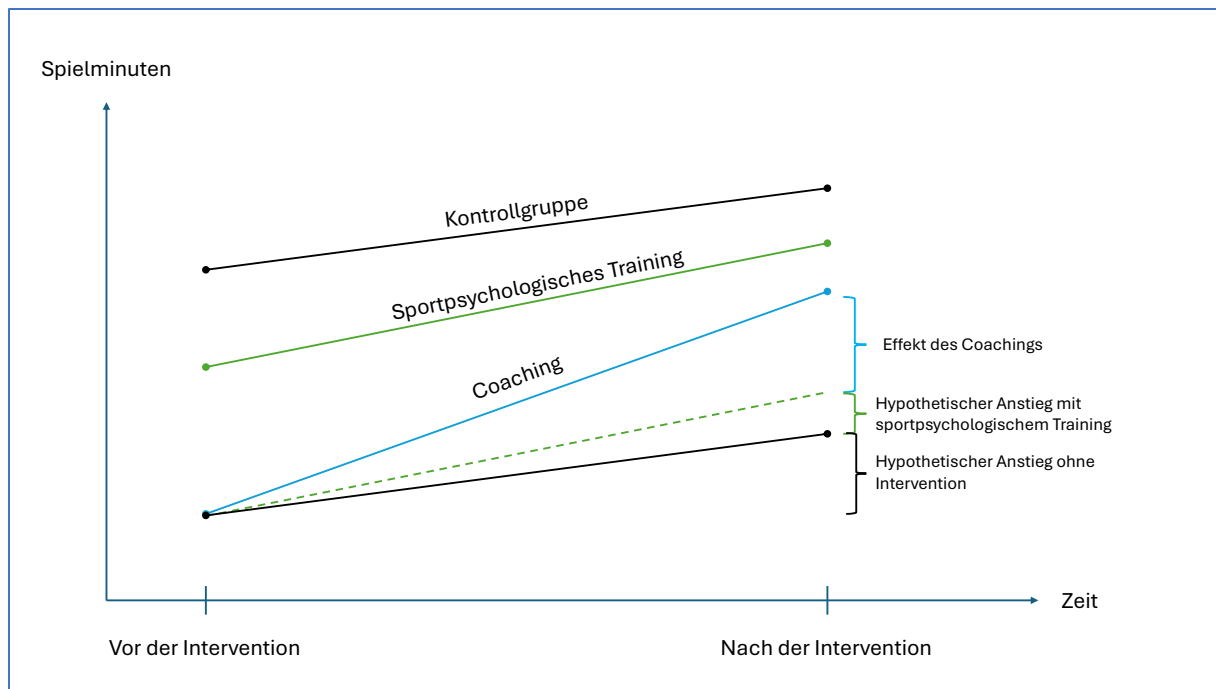


Abbildung 10: Der Differenz-von-Differenzen-Ansatz angewandt auf die drei Versuchsgruppen im quantitativen Forschungsprojekt mit fiktiven Werten (in Anlehnung an Kugler et al., 2014)

Wenn die Kontrollgruppe dann verspätet in die Intervention einsteigt, werden ihre Mittelwerte zwischen den Beobachtungszeiträumen in die bereits erhobenen Ergebnisse eingerechnet.

Für den gesamten Projektverlauf wird der Zeitraum von einer Saison mit 34 Spieltagen veranschlagt. Die Rekrutierung der Spieler erfolgt im Rahmen des Sommertrainingslagers. Die Prozesse mit den beiden Interventionsgruppen beginnen dann nach dem vierten Spieltag, damit genügend Daten aus Spiel und Training, sowie eine erste Einschätzung der Trainer anhand des Replacement Charts (Kapitel 4.3.3) vorliegen. Der Abschluss der ersten Phase erfolgt dann nach dem 17. Spieltag zum Abschluss der Hinrunde. Die Prozesse mit der Kontrollgruppe beginnen dann wiederum nach dem vierten Spieltag der Rückrunde, um die Entwicklung der abhängigen Variablen nach der Wintervorbereitung zu berücksichtigen, und enden parallel zur Saison mit dem 34. Spieltag. Für die ersten beiden Interventionsgruppen werden durch die Erfassung der Leistungsindikatoren in der Rückrunde somit sogar potenzielle nachhaltige Effekte der Interventionen messbar.⁴⁴

Mit Blick auf die Forschungsfrage wird durch den Differenzen-von-Differenzen-Ansatz eine empirische Kausaluntersuchung der Effekte des Coachings im Vergleich zu sportpsychologischem Training oder keiner Intervention auf den Anpassungsprozess der Spieler im Übergangsbereich möglich. Die Definition der abhängigen Variablen anhand der Spiel- und Trainingsleistungen hält den Fokus mit Blick auf die Problemstellung klar auf die fußballerische Anpassung der Spieler in dieser Phase.

Die direkten Effekte des Coachings auf die Selbstwirksamkeit und den kognitiven Stil der Spieler werden hierbei nicht gemessen, sondern als Moderatoren für die Leistungsentwicklung angenommen.

5. Diskussion der Ergebnisse

Da das quantitative Forschungsprojekt noch nicht durchgeführt wurde, erfolgt an dieser Stelle keine Diskussion der Ergebnisse mit Blick auf die formulierten Hypothesen, sondern eine kritische Betrachtung des Forschungsdesigns anhand akzeptierter Evaluationsstandards gemäß der deutschen Gesellschaft für Evaluation (DeGEval). Evaluationsstudien werden demnach auf ihre Nützlichkeit, ihre Durchführbarkeit, ihre Fairness und ihre Genauigkeit hin überprüft und dementsprechend bewertet (Döring, 2023). Im Folgenden erfolgt eine oberflächliche Betrachtung der Ausprägungen dieser vier Dimensionen im vorliegenden Forschungsdesign.

5.1. Nützlichkeit des Forschungsprojektes

Ein Forschungsprojekt ist dann nützlich, wenn es sich am erklärten Ziel und den Bedürfnissen der vorgesehenen Zielgruppe orientiert, deren Informationsbedürfnisse berücksichtigt und die der Evaluation zugrunde liegenden Werte transparent zugänglich macht. Dafür ist ein hohes Maß an Vertrauenswürdigkeit und Kompetenz der Evaluatoren sowie eine verständliche Präsentation der Ergebnisse notwendig (vgl. Döring, 2023).

Das vorliegende Forschungsprojekt hat das Potenzial, die Interessen und Bedürfnisse der verschiedenen Stakeholder effektiv zu bedienen.

Für die Spieler bietet das Forschungsprojekt vielfältige Chancen und Potenziale. So kann ihnen ein dauerhaft begleitendes Coaching nicht nur helfen, ihr fußballerisches Potenzial auszuschöpfen und ihre Profikarriere bestmöglich zu gestalten, sondern auch ihre Identitätsbildung unterstützen und ihre psychische Gesundheit fördern. Durch die klientenzentrierte Haltung orientiert sich das Angebot an ihren Bedürfnissen und stellt einen Kontrast zu ihrem alltäglichen Leistungsumfeld dar. Sie können durch die Intervention ihre Selbstwirksamkeit und Selbstreflexion entwickeln und sich damit das Handwerkszeug aneignen, um zukünftige kritische Phasen besser integriert bewältigen zu können. Durch die Anwendung des integrierten Ansatzes nach Grawe wird eine eindimensionale Prozessgestaltung vermieden und die Bearbeitung eines möglichst breiten Spektrums von Anliegen außerhalb der klassischen Psychotherapie ermöglicht. Das Forschungsprojekt legt großen Wert auf die Niedrigschwelligkeit des Angebots, um interessierten und veränderungsbereiten Spielern die Teilnahme zu erleichtern.

Für die Vereine stellen neben dem rein sportlichen Erfolg auch die Entwicklung eigener Spieler sowie die Monetarisierung der eigenen Nachwuchsausbildung erstrebenswerte Ziele ihres Handelns dar. Gelingt es durch eine effektive psychologische Betreuung mehr Spieler in den Profibereich zu bringen, können die Vereine mit selbst ausgebildeten Spielern sportliche Erfolge feiern und durch höhere Transfererlöse und geringere Transferausgaben nicht nur ihre hohen Investitionen in den Nachwuchs refinanzieren, sondern auch zusätzliche Gewinne erwirtschaften.

Für eine zielgerichtete Gestaltung des Übergangsbereichs werden den Vereinen nach Abschluss des Forschungsprojekts nicht nur die Ergebnisse der quantitativen Datenanalyse, sondern auch anonymisierte, thematische Zusammenfassungen der Anliegen und Sitzungsinhalte zur Verfügung gestellt. Damit können die Vereine ihr Wissen über ihre Spieler weiter ausbauen und eine zielgerichtete und effektive Betreuung anbieten.

Für die Verbände stehen die Stärke und Ausgeglichenheit der eigenen Liga, die Wettbewerbsfähigkeit und Attraktivität im internationalen Vergleich, der Erfolg der Nationalmannschaft und die wirtschaftliche Stabilität des Fußballsystems im Vordergrund. Auf Basis der Erkenntnisse aus dem Projekt könnten die Verbände ihre Lizenzbedingungen für die Vereine hinsichtlich der psychologischen Betreuung anpassen, Fördermaßnahmen anregen und den eigenen Auswahlspielern zusätzliche Betreuung zur Verfügung stellen.

5.2. Durchführbarkeit des Forschungsprojektes

Der Standard der Durchführbarkeit soll sicherstellen, dass die Evaluation mit Blick auf Ressourcen, Zeiträume und Kapazitäten der Teilnehmer realistisch und vorsätzlich geplant und ausgeführt wird. Ein gut durchführbares Evaluationsdesign minimiert Störungen und sorgt für eine einfache Beschaffung der erforderlichen Probanden und Informationen. Zusätzlich wird über eine diplomatische Vorgehensweise die Akzeptanz der Stakeholder für das Projekt sichergestellt. Insgesamt entsteht eine vernünftige Relation von Aufwand (inkl. Kosten) und Nutzen der Studie (vgl. Döring, 2023).

In diesem Qualitätsstandard ist das Forschungsprojekt in der Umsetzung mit großen Herausforderungen konfrontiert. Durch die beschriebene Kultur im Profifußball und die Vorbehalte psychologischen Formaten gegenüber, braucht es zur Überzeugung der Vereine und Spieler ein attraktives Angebot.

Hierzu könnten mit DFB und DFL die beiden strukturgebenden Institutionen im deutschen Fußball das Projekt unterstützen. Durch eine finanzielle Unterstützung des Projektes und der Vereine, sowie aktiver Mithilfe bei der Bewerbung des Projektes könnten beide die Wichtigkeit und den Fokus auf den Übergangsbereich generell und auf die psychologische Betreuung im Speziellen schärfen.

Die Kosten bei einer Durchführung wären durch die hohe Anzahl an durchzuführenden Coachingprozessen und sportpsychologischem Training, die Kommunikation mit den Stakeholdern und der Arbeit an Auswertungen und Ergebnispräsentation ebenfalls im oberen Bereich anzusiedeln. Das finanzielle Potenzial bei einer erfolgreichen Prozessergebnissen entspricht aufgrund der wirtschaftlichen Kraft des Profifußballs aber mindestens den Kosten und sollte kein Argument für eine Nicht-Durchführung, sondern für eine kollaborative Aufteilung der Kosten unter den Stakeholdern sein. So könnte der beizusteuende Anteil durch eine sinnvolle Verteilung auf Verbände, Vereine, Drittmittelgeber und öffentliche Förderinstitutionen (z.B. Bundesinstitut für Sportwissenschaften, BISP), oder auch durch einen Eigenbeitrag der Spieler gesenkt werden.

Die Begrenzung der Zeitplanung auf eine Saison erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die teilnehmenden Spieler über den kompletten Zeitraum im selben Verein spielen und zugänglich für die Durchführung ihrer Prozesse bleiben. Durch die hohe Termindichte und den benötigten Stichprobenumfang ist ein ausreichend großes Team an Coaches und Sportpsychologen in beiden Gruppen notwendig. Zur Ressourcenschonung sollte ebenfalls über Online-Sitzungen nachgedacht werden, die im Falle einer Umsetzung als Kontrollvariable für Unterschiede in der Effektivität der Interventionen berücksichtigt werden müsste.

5.3. Fairness des Forschungsprojektes

Fairness ist dann gewährleistet, wenn Rechte, Pflichten und die Würde der Stakeholder schriftlich festgehalten und geschützt sind, der Evaluationsgegenstand umfassend und fair geprüft wird und eine unabhängige Durchführung und Berichterstattung erfolgt (vgl. Döring, 2023).

Das Forschungsteam hat dementsprechend eine hohe Verpflichtung zur Verbindlichkeit den Stakeholdern gegenüber. Über Rahmenverträge, in denen die Leistungen des Vereins/Verbandes und die des Forschungsteams festgehalten werden, sollen die einzelnen Parteien geschützt und die Vorgehensweise transparent gemacht werden. Die Präsentation der Ergebnisse erfolgt über Mittelwerte und Anonymisierung und stellt die Vertraulichkeit der Prozesse mit den Spielern nach außen sicher. Diese wird zusätzlich über Einzelverträge mit den Spielern selbst abgesichert.

Durch die Verteilung der Kosten auf mehrere Stakeholder wird zusätzlich die Unabhängigkeit der Forschungsteams gesichert, da keine einzelne Partei über zu große finanzielle Anteile seine eigenen Interessen unter Druck durchsetzen kann.

5.4. Genauigkeit des Forschungsprojektes

Der Genauigkeitsstandard sichert die Qualität der Evaluation und der Ergebnisse ab. Durch eine Überprüfung der Passung des Konzepts zwischen Evaluationsgegenstand, Kontext, Ziele, Fragestellung und Vorgehen wird die Relevanz, Gültigkeit und Zuverlässigkeit der gewonnenen Daten überprüft. Dafür braucht es die Anwendung robuster Methoden, reliable und valide Informationsquellen und begründete Schlussfolgerungen auf Basis der analysierten Daten (vgl. Döring, 2023).

Die Genauigkeit des Forschungsprojektes soll zum einen über die methodische Strenge des vorgestellten Ansatzes gewährleistet werden. Einschränkungen gibt es hierbei zum einen beim qualitativen Forschungsprojekt aufgrund der geringen Anzahl an Teilnehmern und der nicht triangulierten Vorgehensweise und Methodik bei der Auswertung und Prozessdokumentation. Der Dif-in-Dif-Ansatz verspricht nicht zuletzt durch seine öffentliche Anerkennung mit dem Nobelpreis eine hohe Qualität in der statistischen Auswertung des quantitativen Forschungsprojektes. Zusätzlich erhöht die Rekrutierung der Spieler aus mehreren Vereinen die externe Validität deutlich, sodass die Ergebnisse hinterher präzise und verlässlich auf ähnliche Vereine und Spieler übertragbar sein werden.

Mängel in der Genauigkeit könnten sich bei der Abgrenzung von Coaching und sportpsychologischem Training ergeben. So können Techniken wie das Imaginationstraining oder Achtsamkeitsorientierte Interventionen durchaus Teil des Methodenkoffers in den Coachingprozessen sein und Haltungselemente der klientenzentrierten Gesprächstherapie von den Sportpsychologen angenommen werden. Durch die Anwendung des integrierten Ansatzes nach Grawe wird jedoch gewährleistet, dass lösungsorientierte Interventionen im Coaching nur einen Teil der Sitzungen und Prozesse ausmachen, während sie im sportpsychologischen Training im Fokus der Intervention stehen.

Nicht genauer beleuchtet wird außerdem, wie sich das Coaching konkret auf die Selbstwirksamkeit und den kognitiven Stil der Spieler auswirkt. Es kann also trotz eventuell nachweisbarer Effekte der Interventionen auf die abhängigen Variablen nicht beantwortet werden, ob und wie sich das Coaching

auf die Selbstwirksamkeit und die Selbstreflexion ausgewirkt hat und inwieweit beide Faktoren tatsächlich auch die Wirkung auf die Anpassung der Spieler verursacht haben.

Außerdem können Messfehler in den Leistungsdaten der Spieler und Verzerrungen in den Replacement-Charts die Datenauswertungen der Entwicklungen der abhängigen Variablen verzerren und die Aussagekraft der gemessenen Effekte einschränken.

6. Zusammenfassung und Ausblick

Die vorliegende Masterarbeit beschäftigt sich mit der Nachwuchsproblematik im deutschen Fußball, insbesondere mit Blick auf den Übergangsbereich. Auf Basis einer detaillierten und disziplinenübergreifenden Literaturanalyse wurden die Herausforderungen in dieser Phase hinlänglich erfasst und beschrieben, um ein Verständnis davon zu entwickeln, wie der Anpassungsprozess eines Spielers innerhalb dieser Gegebenheiten abläuft. Mit dem kognitiven Stil wurde dabei eine mentale Fähigkeit identifiziert, die wesentlich für die Erkennung destruktiver und veralteter Verhaltensmuster sein könnte und ein wesentlicher Faktor für die Entwicklung neuer und zielführender Handlungsstrategien der Spieler darstellen könnte. Die literaturgebundene Untersuchung der Selbstwirksamkeit und ihres Einflusses auf die Leistung der Spieler stellte dann das wesentliche theoretische Konstrukt dieser Arbeit dar. Es wird angenommen, dass sich die vielschichtigen Einflussfaktoren im Übergangsbereich, je nach ihren Ausprägungen und Richtungen, auf die Selbstwirksamkeit der Spieler auswirken und damit ihre Handlungsmöglichkeiten einschränken oder erweitern und ihre sportliche Leistung hemmen oder fördern.

Primäres Ziel war es dann, ein Coachingkonzept zu entwickeln, dass die Spieler in ihrer wichtigsten Karrierephase effektiv in ihrem Anpassungsprozess unterstützt und ihre Selbstwirksamkeit und die Entwicklung ihres kognitiven Stils fördert. Die Konzeption des Coachings orientierte sich inhaltlich an den Wirkfaktoren einer allgemeinen Psychotherapie nach Grawe und für die Formulierung einer Haltung an der klientenzentrierten Gesprächstherapie nach Rogers. Während die Wirkfaktoren nach Grawe die effektiven Ansätze unterschiedlicher Therapieschulen evidenzbasiert zu einer kohärenten Vorgehensweise vereint, stellen die Haltungskriterien nach Rogers die Basis für die Beziehungsgestaltung zu den Spielern dar und grenzen sich deutlich von der üblichen leistungsorientierten und direktiven Kultur im Profifußball ab.

Durch Mängel in der Wirksamkeitsforschung zu Coaching und Psychotherapie reichte eine theoretische Erörterung zur Abschätzung der Nützlichkeit des Coachingkonzeptes nicht aus. Vor diesem Hintergrund wurde ein Forschungsdesign vorgestellt, das die Effektivität des Coachingkonzeptes auf Basis einer empirischen Kausaluntersuchung absichern kann.

Im Rahmen eines Mixed-Method-Designs wurde anhand einer Vorstudie, in der eigens durchgeführte Coachingprozesse mit Spielern aus dem Übergangsbereich analysiert wurden. Auf Basis der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring wurden für den Kontext relevante Hypothesen gebildet. Für eine empirische Kausaluntersuchung der Kernhypothese, dass das hier vorgestellte Coachingkonzept die Wahrscheinlichkeit eines erfolgreichen Anpassungsprozesses für die Spieler im Übergangsbereich erhöhen kann, wurde dann ein quantitatives Forschungsprojekt erarbeitet. Hierbei wurde mit dem

Differenzen-von-Differenzen-Ansatz aus der Ökonometrie eine statistische Methode vorgestellt, die es auch im Rahmen eines natürlichen Experiments erlaubt, valide Aussagen über die Wirksamkeit des Coachingkonzeptes im Vergleich zu klassischem sportpsychologischem Training oder keiner Intervention zu treffen.

Trotz möglicher Limitationen im Hinblick auf die Abgrenzung der beiden Betreuungsformate (z.B. Anwendung verwandter Methoden) und mögliche Einschränkungen der Aussagekraft der abhängigen Variablen (z.B. Messfehler bei der Datenerhebung der Leistungsindikatoren, Verzerrungen bei der Beurteilung durch die Trainer) bietet das vorgestellte Evaluationsdesign die Chance, eine wissenschaftliche Grundlage für Handlungsempfehlungen für die Sportpraxis zu schaffen. Auf Grundlage der zu gewinnenden Erkenntnisse könnten Profivereine nicht nur ihr Verständnis über die Herausforderungen ihrer Spieler erweitern und eine effektive psychologische Betreuung sicherstellen, sondern z.B. auch bei der Personalauswahl und der Gestaltung der kulturellen Umgebung darauf zurückgreifen. Mitentscheidend für einen erfolgreichen Übertrag der Ergebnisse in die Praxis könnte eine strategische Neuausrichtung der deutschen Profivereine sein, die die Entwicklung eigener Talente als zentrale Aufgabe beinhaltet und einen kulturellen Wandel ermöglicht.

Es bleiben viele Fragen für zukünftige Forschungsansätze offen. Zum einen gibt es keine wissenschaftliche Untersuchung von erfolgreichen Strategien (Lundqvist et al., 2024; Mitchell et al., 2020) oder kultureller Leitlinien für die Gestaltung des Übergangsbereichs. Mit Blick auf die vorgestellten Hypothesen bleibt zudem unklar, inwieweit das Coachingkonzept auch bei nachgewiesener Effektivität auch tatsächlich die Selbstwirksamkeit und den kognitiven Stil der Spieler fördert, oder ob andere moderierende Effekte für die Verbesserung der Leistung sorgen. Für die Sportpraxis könnten hier Experimente, in denen die Auswirkungen von Coaching auf die Selbstwirksamkeit oder den kognitiven Stil untersucht werden, eine spannende Alternative zur Nutzung von Fragebögen darstellen. Interessant könnte es außerdem sein, wenn kulturelle Unterschiede bei der Herkunft der Spieler aktiv in die Gestaltung des Formats einbezogen werden. Durch den globalisierten Transfermarkt kommen viele Spieler aus anderen Kulturen (Südamerika, Afrika, Asien) bereits in jungen Jahren nach Deutschland, was die Vorgehensweise innerhalb des Coachingkonzeptes beeinflussen kann. Weiterhin offen bleiben auch die konkrete Wirkung der klientenzentrierten Haltung auf die Beziehungsgestaltung sowie eine Untersuchung zur Funktionalität des integrierten Ansatzes nach Grawe. Hier könnten Erkenntnisse aus weiteren Experimenten für einen wertvollen Erkenntnisgewinn für die Vereine sorgen, auf Basis derer sie die Betreuung ihrer Spieler ganzheitlicher und „spielerzentrierter“ gestalten könnten.

Durch die hohe Bedeutung des Übergangsbereichs und der nach wie vor anhaltenden Probleme im deutschen Nachwuchsfußball sind Vereine, Verbände und auch die Spieler selbst weiterhin gefordert, nach Verbesserungspotenzialen in der Gestaltung dieser Phase zu suchen. Das hier vorgestellte Coachingkonzept und das Evaluationsdesign bieten hierfür eine innovative und attraktive Chance.

Literaturverzeichnis

- Achten, J., & Jeukendrup, A. E. (2003). Heart rate monitoring: applications and limitations. *Sports medicine*, 33, 517-538.
- Adler, P. A., & Adler, P. (1989). The gloried self: The aggrandizement and the constriction of self. *Social psychology quarterly*, 299-310.
- Antonakis, J., Bendahan, S., Jacquart, P., & Lalive, R. (2010). On making causal claims: A review and recommendations. *The leadership quarterly*, 21(6), 1086-1120.
- Atkins, P. W. (2013). Empathy, self-other differentiation and mindfulness. In P. W. Atkins, K. Pavlovich, & K. Krahne (Eds.), *Organizing through empathy* (pp. 49–70).
- Balagué, N., Pol, R., Torrents, C., Ric, A. & Hristovski, R. (2019). On the Relatedness and Nestedness of Constraints. *Sports Medicine - Open*, 2019, 5:6.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23-28), 2.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44.
- Baigger, G. (2000). Kann Statistik Ungewissheit beseitigen. *Eine kurze Darstellung von Wahrscheinlichkeitstheorie, Statistik, ihren Möglichkeiten und Grenzen in der Medizin. Die Psychotherapeutin*, 13, 69-81.
- Baranowsky, U. (o.J.). Zugriff unter: <https://www.dgb-bildungswerk.de/gewerkschaft-fuer-fussballer#:~:text=Rund%202.500%20Fu%C3%9Fballprofis%20gibt%20es,schmalen%20Geh%C3%A4ltern%20und%20schlechten%20Arbeitsbedingungen>. Am 12.07.2024
- Batson, C. D., Early, S., & Salvarani, G. (1997). Perspective taking: Imagining how another feels versus imaging how you would feel. *Personality and social psychology bulletin*, 23(7), 751-758.
- Beesdo-Baum, K. (2011). Ressourcenaktivierung. In: Wittchen, HU., Hoyer, J. (Hrsg.) *Klinische Psychologie & Psychotherapie*. Springer-Lehrbuch. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Behrendt, P. (2004). *Wirkfaktoren im Psychodrama und Transfercoaching*. Albert Ludwig Universität Freiburg. Unveröffentlichtes Manuskript.

- Behrendt, P., & Matz, S. (2014). Problemaktualisierung–Wie Sie Probleme lösen statt sie zu fokussieren. *Professionell coachen, Weinheim: Beltz*.
- Bennie, A., & O'Connor, D. (2006). Athletic transition: A qualitative investigation of elite, track and field participation in the years following high school. *Change: Transformations in education*, 9(1), 59-68.
- Best, L. (2020). "Ich denke an den Leuchtturm, der keinen Sinn macht, wenn er mit im Boot sitzt" - Nähe und Distanz im Coaching. *Coaching | Theorie & Praxis*, 101-110, 6 (1).
- Beutler, L. E., Harwood, T. M., Alimohamed, S., & Malik, M. (2002). Functional impairment and coping style. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients* (pp. 145–170). Oxford, England: Oxford University Press.
- Blakelock, D. J., Chen, M. A., & Prescott, T. (2016). Psychological distress in elite adolescent soccer players following deselection. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(1), 59-77.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel?. *International journal of sport psychology*.
- Brown, G., & Potrac, P. (2009). 'You've not made the grade, son': De-selection and identity disruption in elite level youth football. *Soccer & Society*, 10(2), 143-159.
- Bruner, M. W., Munroe-Chandler, K. J., & Spink, K. S. (2008). Entry into elite sport: A preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes. *Journal of applied sport psychology*, 20(2), 236-252.
- Buchheit, M., & Simpson, B. M. (2017). Player-tracking technology: half-full or half-empty glass?. *International journal of sports physiology and performance*, 12(s2), S2-35.
- Chow, J., Davids, K., Hristovski R., Araujo, D. & Passos, P. (2011). Nonlinear pedagogy: Learning design for self-organizing neurobiological systems. *New Ideas in Psychology*, 189-200, 29 (2).
- Coffee, P., & Rees, T. (2011). When the chips are down: Effects of attributional feedback on self-efficacy and task performance following initial and repeated failure. *Journal of Sports Sciences*, 29(3), 235-245.
- Coffee, P., Rees, T. & Haslam, A. (2009). bouncing back from failure: The interactive impact of perceived controllability and stability on self-efficacy beliefs and future task performance, *Journal of Sports Sciences*, 27:11, 1117-1124.
- Colangelo, J., Smith, A., Buadze, A. & Liebreinz, M. (2023). Beyond a Game: A Narrative Review of Psychopathic Traits in Sporting Environments. *Sports*, 11 (11).
- Collins, D., MacNamara, Á., & McCarthy, N. (2016). Super champions, champions, and almos: important differences and commonalities on the rocky road. *Frontiers in psychology*, 6, 2009.
- Connelly, B. L., Certo, S. T., Ireland, R. D., & Reutzel, C. R. (2011). Signaling theory: A review and assessment. *Journal of Management*, 37(1), 39–67.

- Costa, S., Cuzzocrea, F., Gugliandolo, M. C., & Larcan, R. (2016). Associations between parental psychological control and autonomy support, and psychological outcomes in adolescents: The mediating role of need satisfaction and need frustration. *Child Indicators Research*, 9, 1059-1076.
- Cruickshank, A., & Collins, D. (2013). Culture change in elite sport performance teams: Outlining an important and unique construct. *Sport & Exercise Psychology Review*, 9(2), 6-21.
- de Shazer, S. (2015). *Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie*. Heidelberg: Carl Auer.
- DFB (2005). *DFB-Vorstand beschliesst Änderung der Altersbegrenzung für zweite Mannschaften*. Zugriff am 22.03.2024 unter: <https://www.dfb.de/news/detail/dfb-vorstand-beschliesst-aenderung-der-altersbegrenzung-fuer-zweite-mannschaften-3902/>
- DFB (2019). *DFB-Bundestag beschliesst „Projekt Zukunft“*. Zugriff am 22.02.2024 unter https://www.dfb.de/projekt-zukunft/news/news-detail/?tx_news_pi1%5Bnews%5D=208010&cHash=d542bb69b4d023c97553bf71fa87a50e
- DFL (2021). Was sind eigentlich Expected Goals? Eine Erklärung des XGoals-Modells. Zugriff am 18.07.2024 unter: <https://www.bundesliga.com/de/bundesliga/news/expected-goals-xgoals-fussball-analyse-statistik-3760>.
- DFL (2022). Lizenzordnung Spieler (LOS). Zugriff am 10.06.24 unter <https://media.dfl.de/sites/2/2022/06/Lizenzordnung-Spieler-LOS-2022-05-31-Stand.pdf>
- Dietrich, M., Chatzialexiou, J., Fluck, T. & Guzman, J. (2023). *Arbeitsgruppe Übergangsbereich. Kick Off Veranstaltung*. (Vortrag, 05.04.2023). Frankfurt: DFB. Arbeitsgruppe Übergangsbereich.
- DPA (2020). *Systemfehler, Schulden, Insolvenzen*. Der Kampf ums sportliche Überleben in der Dritten Liga. Tagesspiegel vom 22.01.2020. Zugriff am 12.05.2024 unter: <https://www.tagesspiegel.de/sport/der-kampf-ums-sportliche-uberleben-in-der-dritten-liga-6602377.html>
- Drew, K., Morris, R., Tod, D., & Eubank, M. (2019). A meta-study of qualitative research on the junior-to-senior transition in sport. *Psychology of sport and exercise*, 45, 101556.
- Eden, D. (1992). Leadership and expectations: Pygmalion effects and other self-fulfilling prophecies in organizations. *The Leadership Quarterly*, 3(4), 271-305.
- Ekstrand, J., Häggglund, M., & Waldén, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British journal of sports medicine*, 45(7), 553-558.
- Eubank, M., Nesti, M., & Cruickshank, A. (2014). Understanding high performance sport environments: Impact for the professional training and supervision of sport psychologists. *Sport and Exercise Psychology Review*, 10(2), 30-37.
- Fletcher, D., & Arnold, R. (2016). Stress in sport: The role of the organizational environment. In *The organizational psychology of sport* (pp. 101-118). Routledge.

- Fletcher, D., & Wagstaff, C.R.D. (2009). Organizational psychology in elite sport: Its emergence, application and future. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 427-434.
- Flückiger, C., & Wüsten, G. (2014). *Ressourcenaktivierung: Ein Manual für die Praxis* (3. Aufl.). Bern: Huber.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239. doi: 10.2307/2136617.
- Franck, A., & Stambulova, N. B. (2018). The junior to senior transition: a narrative analysis of the pathways of two Swedish athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1-15. doi: 10.1080/2159676X.2018.1479979.
- Gartenschläger, L. (2023). „Das können wir uns nicht gefallen lassen“ – Die Wut des Rudi Völler. Die Welt vom 23.11.2023 Zugriff unter: <https://www.welt.de/sport/fussball/em/article248656722/Deutschland-Rudi-Voellers-Wut-Koennen-wir-uns-nicht-gefallen-lassen.html> am 22.02.2024
- Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 93-112. doi:10.1016/j.psychsport.2017.04.002
- Gohritz, A., Hovemann, G., & Ehnold, P. (2022). Football agents from the perspective of their clients: services, service evaluation, and factors that create satisfaction. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 22(5-6), 361-384.
- Gohritz, A., Hovemann, G., & Ehnold, P. (2023). Opportunistic behaviour of players' agents in football and its monitoring by the players—an empirical analysis from the perspective of the players. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 53(3), 275-287.
- Grawe, K. (1995). Grundriss einer Allgemeinen Psychotherapie. *Psychotherapie*, 40, 130-145.
- Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (2001). *Psychotherapie im Wandel: von der Konfession zur Profession* (5., unveränderte Auflage). Hogrefe.
- Grawe, K., & Grawe-Gerber, M. (1999). Ressourcenaktivierung. Ein primäres Wirkprinzip der Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 44, 63–73.
- Greif, S. (2008): Coaching und ergebnisorientierte Selbstreflexion. Göttingen: Hogrefe.
- Gründler, K. (2021). Empirische Kausalanalyse durch natürliche Experimente. Zum Nobelpreis für David Card, Joshua Angrist und Guido Imbens. In *Wirtschaftswissenschaftliches Studium* (Nummer 12, S. 46–51). <https://doi.org/10.15358/0340-1650-2021-12-46>
- Haran, U., Ritov, I., & Mellers, B. A. (2013). The role of actively open-minded thinking in information acquisition, accuracy, and calibration. *Judgment and Decision making*, 8(3), 188-201.
- Heidari, J., Pelka, M., Beckmann, J., & Kellmann, M. (2019). A practitioner's perspective on psychological issues in football. *Science and Medicine in Football*, 3(2), 169-175.

- Helbing, M. (2014). Über die Bedeutung der Beziehung im Coaching. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 21 (1), 115-124.
- Henriksen, K., Stambulova, N., Storm, L. K., & Schinke, R. (2023). Towards an ecology of athletes' career transitions: conceptualization and working models. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-14.
- Hewitt, J. H., & Karakuş, O. (2023). A machine learning approach for player and position adjusted expected goals in football (soccer). *Franklin Open*, 4, 100034.
- Hiete, T. & Lüddecke, T. (2023). *Fazit nach dem U-21-Aus: "Hard love"-Forderung für den DFB: "Wir erziehen unsere Spieler zu weich"*. Kicker Online vom 29.06.2023 Zugriff unter: <https://www.kicker.de/hard-love-forderung-fuer-den-dfb-wir-erziehen-unsere-spieler-zu-weich-957627/artikel> am 20.04.2024.
- Holland, J. (2006). Studying Complex Adaptive Systems. *Journal of Systems Science and Complexity* 19: 1-8.
- Intervention: Ankerarbeit. (2022). Handout im weiterbildenden Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching (M.A. BMC). Fachhochschule Münster, Fachbereich Sozialwesen.
- Intervention: Gesprächs-und Interaktionstechniken. (2021). Handout im weiterbildenden Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching (M.A. BMC). Fachhochschule Münster, Fachbereich Sozialwesen.
- Intervention: Inneres Team. (2023). Handout im weiterbildenden Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching (M.A. BMC). Fachhochschule Münster, Fachbereich Sozialwesen.
- Intervention: Leerer Stuhl. (2023). Handout im weiterbildenden Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching (M.A. BMC). Fachhochschule Münster, Fachbereich Sozialwesen.
- Intervention: Märchentool. (2022). Handout im weiterbildenden Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching (M.A. BMC). Fachhochschule Münster, Fachbereich Sozialwesen.
- Intervention: Ressourcen-Coaching. (2023). Handout im weiterbildenden Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching (M.A. BMC). Fachhochschule Münster, Fachbereich Sozialwesen.
- Ivarsson, A., Stambulova, N., & Johnson, U. (2018). Injury as a career transition: Experiences of a Swedish elite handball player. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 365-381.
- Jacobsen, J., & Richter, D. (2019). Gibt es repräsentative Umfragen?. *PPmP-Psychotherapie· Psychosomatik. Medizinische Psychologie*, 69(05), 203-204.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (2014). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In *Self-efficacy* (pp. 195-214). Taylor & Francis.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., de Roos, I. M., & Visscher, C. (2011). The role of reflection in sport expertise. *Self-regulation in sport and education*.
- Kahneman, D. (2012). *Schnelles Denken, Langsames Denken*. (16.Auflage) München: Siedler Verlag.

- Kahneman, D., Sibony, O., Sunstein, C. R., & Schmidt, T. (2021). *Noise: was unsere Entscheidungen verzerrt - und wie wir sie verbessern können* (1. Auflage). Siedler.
- Karakowsky, L., DeGama, N., & McBey, K. (2012). Facilitating the Pygmalion effect: The overlooked role of subordinate perceptions of the leader. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 85(4), 579-599.
- Klemenz, B. (2003). *Ressourcenorientierte Diagnostik und Intervention bei Kindern und Jugendlichen*. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Kohlmann, C.W., Salewski, C. & Wirtz, M. A. (Hrsg.). (2018). *Psychologie in der Gesundheitsförderung* (1. Auflage). Hogrefe.
- Kotte, S., Hinn, D., Oellerich, K., & Möller, H. (2016). Der Stand der Coachingforschung: Kernergebnisse der vorliegenden Metaanalysen. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 23(1), 5-23.
- Kriz, J. (2023). *Grundkonzepte der Psychotherapie: mit Online-Materialien* (8., aktualisierte Auflage). Beltz.
- Künzli, H. (2009): Wirksamkeitsforschung im Führungskräfte-Coaching. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching* 16: 4–18
- Lanwehr, R., Fluck, T., Guzman, J., Wolf, V., (2022). *Studie zu Karriereverläufen professioneller Fußballer*. (Vortrag, 26.04.2022). Stuttgart: DFB & DFL. Tagung der Leiter der Leistungszentren.
- Lanwehr, R. (2023). *Desaster Sportpsychologie: Warum niemand die Sportpsychos will und wie sich das ändern ließe*. Zugriff am 3. Juli 2024, von <https://www.ralf-lanwehr.de/desaster-sportpsychologie-warum-niemand-die-sportpsychos-will-und-wie-sich-das-aendern-liesse/>
- Larsen, C. H. (2017). Bringing a knife to a gunfight: A coherent consulting philosophy might not be enough to be effective in professional soccer. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(2), 121-130.
- Lenz, B. (2001). The transition from adolescence to young adulthood: a theoretical perspective. *The Journal of School Nursing*, 17(6), 300-306.
- Liebing, M. (2023). *Nachwuchsleistungszentren: Das NLZ als Kern des Problems oder Teil der Lösung?* Zugriff unter: <https://www.die-sportpsychologen.de/2023/08/nachwuchsleistungszentren-das-nlz-als-kern-des-problems-oder-teil-der-loesung/> am 05.06.2024
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2015). Breaking the Rules. In *Advances in Motivation Science* (Vol. 2, pp. 99–126).
- Loebbert, M. (2018). *Coaching in der Beratung: Wie Beratung erfolgreich ist*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-20602-4>

- Lundqvist, C., Gregson, W., Bonanno, D., Lolli, L., & Di Salvo, V. (2024). A worldwide survey of perspectives on demands, resources, and barriers influencing the youth-to-senior transition in academy football players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(1), 162-170.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International journal of Psychology*, 40(2), 80-89.
- Lüddecke, T. (2023). *Niklas Schmidt im Interview: "Bin nicht der typische deutsche Spielertyp"* Toulouse-Profi über Klopp, Werder und anhaltende Depressionen. Zugriff unter: <https://www.kicker.de/niklas-schmidt-im-interview-bin-nicht-der-typische-deutsche-spielertyp-981316/artikel> am 10.05.2024.
- Mahr, C. (2018). *Praxishandbuch Integrative Psychotherapie: Ein methodenorientiertes und wegweisendes Grundlagenwerk*. Springer Fachmedien Wiesbaden, Imprint: Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-20518-8>
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: theory and evidence. *Journal of experimental psychology: general*, 105(1), 3.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12., vollständig überarbeitete und aktualisierte Aufl). Beltz Verlagsgruppe.
- Mayring, P. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (Neuausgabe). Beltz Verlagsgruppe.
- McAuley, E., & Gill, D. (1983). Reliability and validity of the physical self-efficacy scale in a competitive sport setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(4), 410-418.
- Mitchell, T., Gledhill, A., Nesti, M., Richardson, D & Littlewood, M. (2020). Practitioner Perspectives on the Barriers Associated With Youth-to-Senior Transition in Elite Youth Soccer Academy Players. *International Sport Coaching Journal*, 7 (3), pp.273-282.
- Moos, R.H. & Tsu, V. (1976). Human competence and coping: An overview. In R.H. Moos (Hrsg.) *Human adaption: coping with life crises*. Lexington, MA: Heath.
- Morris, R. (2013). *Investigating the youth to senior transition in sport: From theory to practice* (Doctoral dissertation, Aberystwyth University).
- Morris, R., Tod, D., & Eubank, M. (2017). From youth team to first team: An investigation into the transition experiences of young professional athletes in soccer. *International journal of sport and exercise psychology*, 15(5), 523-539.
- Morris, R., Tod, D., & Oliver, E. (2015). An analysis of organizational structure and transition outcomes in the youth-to-senior professional soccer transition. *Journal of applied sport psychology*, 27(2), 216-234.
- Morris, R., Tod, D., & Oliver, E. (2016). An investigation into stakeholders' perceptions of the youth-to-senior transition in professional soccer in the United Kingdom. *Journal of applied sport psychology*, 28(4), 375-391.

- Müller, J.C. (2023). *Der DFB warnt: "Bei uns schrillen die Alarmglocken"*. Frankfurter Rundschau vom 28.06.2023 Zugriff unter: <https://www.fr.de/sport/fussball/der-dfb-warnt-bei-uns-schrillen-die-alarmglocken-92370008.html> am 22.01.2024
- Negelen, J. (2019). *FC Bayern: Darum saß Cuisance bei der 2.Mannschaft nur auf der Bank*. 90 Min vom 10.11.2019 Zugriff am 23.02.2024 unter <https://www.90min.de/posts/6495136-fc-bayern-darum-sass-cuisance-bei-der-2-mannschaft-nur-auf-der-bank>
- Nesti, M., Littlewood, M., O'Halloran, L., Eubank, M., & Richardson, D. (2012). Critical moments in elite premiership football: Who do you think you are?. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 56(1), 23-32.
- Nestmann, F., Engel, F. & Sickendiek, U. (Hrsg.). (2007). *Das Handbuch der Beratung* (3. Auflage). dgvt-Verlag.
- Paasch, R. & Stoll, O. (2023). *Die Rolle der Sportpsychologie im deutschen Fußball – zwischen Tradition und Transformation*. Die Sportpsychologen. Zugriff am 20.03.24 unter: <https://www.die-sportpsychologen.de/2023/09/prof-dr-rene-paasch-und-prof-dr-oliver-stoll-die-rolle-der-sportpsychologie-im-deutschen-fussball-zwischen-tradition-und-transformation/>.
- Pol, R., Balagué, N. & Ric, A. (2020). Training or Synergizing? Complex Systems Principles Change the Understanding of Sport Processes. *Sports Medicine - Open*, 6 (1).
- Potrac, P., Jones, R., & Cushion, C. (2007). Understanding power and the coach's role in professional English soccer: A preliminary investigation of coach behaviour. *Soccer & Society*, 8(1), 33-49.
- Premier League (2024). *Football & Community. Youth Development*. Zugriff unter: <https://www.premierleague.com/footballandcommunity/youth-development> am 10.05.2024.
- Prochaska, J. O. & Diclemente, C. C. (1986). Toward a Comprehensive Model of Change. In W. R. Miller & N. Heather (Hrsg.), *Treating Addictive Behaviors* (S. 3–27). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2191-0_1
- Pummell, B., Harwood, C., & Lavalley, D. (2008). Jumping to the next level: A qualitative examination of within-career transition in adolescent event riders. *Psychology of sport and exercise*, 9(4), 427-447.
- Rauen, C & Steinhübel, A. (2001). *Das Coach-Modell*. Verfügbar unter: https://www.coaching-magazin.de/artikel/rauen_steinhuebel_-_coach-model.doc. [20.01.2024]
- Reinebo, G., Alfonsso, S., Jansson-Fröjmark, M., Rozental, A., & Lundgren, T. (2024). Effects of psychological interventions to enhance athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 54(2), 347-373.
- Relvas, H., Littlewood, M., Nesti, M., Gilbourne, D., & Richardson, D. (2010). Organizational structures and working practices in elite European professional football clubs: Understanding the relationship between youth and professional domains. *European Sport Management Quarterly*, 10(2), 165-187.

- Richardson, D., Littlewood, M., Nesti, M., & Benstead, L. (2012). An examination of the migratory transition of elite young European soccer players to the English Premier League. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1605-1618.
- Rogers, C. R. (1976). Rückblick auf die Entwicklung meines therapeutischen und philosophischen Denkens. Jankowski, P. ua (Hrsg.): *Klientenzentrierte Psychotherapie heute*. Göttingen: Hogrefe.
- Rogers, C. (1998). *Die Kraft des Guten - Ein Appell zur Selbstverwirklichung*. Stuttgart (daraus Kapitel 1: Die Politik der helfenden Berufe, S. 13-41)
- Rosier, N., Wylleman, P., De Bosscher, V., & Van Hoecke, J. (2015). Four perceptions on the changes elite athletes experience during the junior-senior transition. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Rosing, D. (2023). *Totaler DFB Systemausfall: Kein Feuer, keine Emotion, kein Charakter*. Focus Online vom 22.11.2023 Zugriff unter: https://www.focus.de/sport/fussball/dfb-team/kommentar-totaler-dfb-systemausfall-kein-feuer-keine-emotion-kein-charakter_id_250263200.html am 22.02.2024
- Roth, G., & Ryba, A. (2016). *Coaching, Beratung und Gehirn: neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte*. Klett-Cotta.
- Ryba, A., & Roth, G. (2019). *Coaching und Beratung in der Praxis: ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell*. Klett-Cotta.
- Rothwell, W. J. (2011). Replacement planning: A starting point for succession planning and talent management. *International Journal of Training and Development*, 15(1), 87-99.
- Røynesdal, Ø., Toering, T., & Gustafsson, H. (2018). Understanding players' transition from youth to senior professional football environments: A coach perspective. *International journal of sports science & coaching*, 13(1), 26-37.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Samuel, R. D., Stambulova, N., Galily, Y., & Tenenbaum, G. (2023). Adaptation to change: a meta-model of adaptation in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-25.
- Samuel, R. D., & Tenenbaum, G. (2013). Athletes' decision-making in career change-events. *The Sport Psychologist*, 27(1), 78-82.
- Sitzmann, T., & Yeo, G. (2013). A meta-analytic investigation of the within-person self-efficacy domain: Is self-efficacy a product of past performance or a driver of future performance? *Personnel Psychology*, 66(3), 531-568. <https://doi.org/10.1111/peps.12035>
- Schlossberg, N.K. (1981). A Model for Analyzing Human Adaptation to Transition. *The Counseling Psychologist*, 9, 2.

- Schreyögg A. (2011): Möglichkeiten der Evaluation von Coaching – Organisationsberatung, Supervision, Coaching. Heidelberg: Springer.
- Schwarzer, R. (1993). Measurement of perceived self-efficacy: A documentation of psychometric scales for cross-cultural research. *Berlin: Freie Universität Berlin, Psychologisches Institut.*
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. *Zeitschrift für Pädagogik Beiheft*, 44, 28-53.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M., & Juczyński, Z. (2009). The general self-efficacy scale (GSE). *Anxiety, Stress, and Coping*, 12, 329-345.
- Schwing, R. & Fryszer, A. (2010). *Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis* (4. Auflage). Göttingen.
- Sides, R., Chow, G., & Tenenbaum, G. (2017). Shifts in adaptation: The effects of self-efficacy and task difficulty perception. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(1), 34-52.
- Skiba, J. (2023). *Klose stellt Mentalitätsfrage beim DFB*. Frankfurter Rundschau vom 18.11.2023 Zugriff unter: <https://www.fr.de/sport/fussball/miroslav-klose-mentalitaetsfrage-dfb-deutsche-nationalmannschaft-zr-92679662.html> am 22.02.2024
- Spence, M. (2002). Signaling in retrospect and the informational structure of markets. *American Economic Review*, 92(3), 434–459. <https://doi.org/10.1257/00028280260136200>
- Staemmler, F.-M. (2008). Empathie in der Psychotherapie aus neuer Perspektive. Universität Kassel. Unveröffentlichte Dissertation. Zugriff unter <https://d-nb.info/994831544/34>
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 395-412.
- Stambulova, N. B., Pehrson, S., & Olsson, K. (2017). Phases in the junior-to-senior transition of Swedish ice hockey players: From a conceptual framework to an empirical model. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(2), 231-244.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International journal of sport and exercise psychology*, 19(4), 524-550.
- Statista (2024). *Big Five – statistics & facts*. Zugriff unter: Quelle: <https://www.statista.com/topics/5909/-big-five/#topicOverview> am 23.05.2024.
- Stielke, S. (2023). *Ein Jahr vor der EM. Die große Krise des deutschen Fußballs*. Tagesspiegel vom 01.07.2023 Zugriff unter: <https://www.tagesspiegel.de/sport/ein-jahr-vor-der-em-die-grosse-krise-des-deutschen-fussballs-10080289.html> am 22.02.2024
- Storm, L. K., Larsen, C. H., & Henriksen, K. (2024). "When you understand the environment, you can navigate the transition better": Supporting professional football players in transition. *Journal of Sport Psychology in Action*.

- Stotland, E. (1969). Exploratory investigations of empathy. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 4, pp. 271-314).
- Swainston, S., Wilson, M. & Jones, M. (2020). Player Experience During the Junior to Senior Transition in Professional Football: A Longitudinal Case Study. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Teßmann, L.J. & Sen, G. (2022). *Denkfabrik Nachwuchsfussball. Wie können wir es besser machen?* (1. Auflage). Pfaffing: Schau ma moi Verlag.
- Theweleit, D. (2023). *Reform des Jugendfußballs: Wie der Übergang vom Nachwuchs zu den Profis gelingen soll*. Deutschlandfunk. Zugriff unter: <https://www.deutschlandfunk.de/fussball-uebergang-nachwuchs-profibereich-100.html> am 10.04.2024
- Transfermarkt (2024). *Teilnehmende Teams an der EM 2024*. Zugriff unter: https://www.transfermarkt.de/europameisterschaft-2024/teilnehmer/pokalwettbewerb/EM24/saison_id/2023 am 14.06.2024
- Tusch, M. (2022). *BMC in Theorie und Praxis. Modul: Coaching 1* (Version 1.09) [Seminarunterlagen] FH Münster.
- Tyler, F. (1978). Individual psychosocial competence: A personality configuration. *Educational and Psychological Measurement*, 38, pp. 309-323.
- Vancouver, J. B. (2005). The depth of history and explanation as benefit and bane for psychological control theories. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 38–52. <https://doi.org/0.1037/0021-9010.90.1.38>
- Vancouver, J. B. (2008). Integrating self-regulation theories of work motivation into a dynamic process theory. *Human Resource Management Review*, 18(1), 1–18. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2008.02.001>
- Vancouver, J. B. (2012). Rhetorical reckoning: A response to Bandura. *Journal of Management*, 38(2), 465–474. <https://doi.org/10.1177/0149206311435951>
- Vancouver, J. B., Gullekson, N. L., Morse, B. J., & Warren, M. A. (2014). Finding a between-person negative effect of self-efficacy on performance: Not just a within-person effect anymore. *Human Performance*, 27(3), 243–261. <https://doi.org/10.1080/08959285.2014.913593>
- Vancouver, J. B., More, K. M., & Yoder, R. J. (2008). Self-efficacy and resource allocation: Support for a nonmonotonic, discontinuous model. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 35–47. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.1.35>
- Vancouver, J. B., Thompson, C. M., & Williams, A. A. (2001). The changing signs in the relationships among self-efficacy, personal goals, and performance. *Journal of Applied Psychology*, 86(4), 605–620. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.4.605>
- Vaz, A. T., Pereira, A., Vilaça-Alves, J., Saavedra, F., Reis, V. M., & Fernandes, H. M. (2014). Achievement goals and sportsmanlike attitudes in young soccer players and its association with perceived pressure from significant social agents. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16, 669-679.

- Vujic, A. (2004). Two contrasting cases of transition: From junior to senior level in swimming.
- Warschburger, P. (2009). Neuere Modelle zur Veränderung. In: Dies. (Hrsg.): *Beratungspsychologie*. Heidelberg, S.83-106.
- Watson, J. C. (2007). Facilitating empathy. *European Psychotherapy*, 7(1), 59-65.
- Wilms, R., Mäthner, E., Winnen, L., & Lanwehr, R. (2021). Omitted variable bias: A threat to estimating causal relationships. *Methods in Psychology*, 5, 100075.
- Wolf, V., Lanwehr, R., Bieschke, M., & Leyhr, D. (2024). Career path clustering of elite soccer players among European Big-5 nations utilizing Dynamic Time Warping. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, (0).
- Wylleman, P., & Rosier, N. (2016). Holistic perspective on the development of elite athletes. In *Sport and exercise psychology research* (pp. 269-288). Academic Press.
- Zuroff, D. C., Koestner, R., Moskowitz, D. S., McBride, C., Marshall, M., & Bagby, M. R. (2007). Autonomous motivation for therapy: A new common factor in brief treatments for depression. *Psychotherapy Research*, 17(2), 137-147.
- Zurmühl, B. (2022). Straßenkicker in Deutschland. Sie werden vernachlässigt – wie lange noch? Zugriff unter https://www.t-online.de/sport/fussball/id_91703104/der-dfb-und-die-bolzplatzmentallitaet-die-vernachlaessigten-spieler.html am 10.06.2024

Sonstige Anhänge

Tabellen

Anhang 1: Liste deutscher Proficlubs und ihrer 2. zweiten Mannschaften samt Ligen Zugehörigkeit (Quelle: Transfermarkt.de, Stand: Saison 23/24)

Name Proficlub	Ligazugehörigkeit	Name 2. Mannschaft	Ligazugehörigkeit der 2. Mannschaft
Borussia Dortmund	Bundesliga	Borussia Dortmund 2	3. Liga
SC Freiburg	Bundesliga	SC Freiburg 2	3. Liga
Bor. Mönchengladbach	Bundesliga	Borussia Mönchengladbach 2	Regionalliga West
1.FC Köln	Bundesliga	1.FC Köln 2	Regionalliga West
Eintracht Frankfurt	Bundesliga	Eintracht Frankfurt 2	Regionalliga Südwest
TSG 1899 Hoffenheim	Bundesliga	TSG 1899 Hoffenheim 2	Regionalliga Südwest
VFB Stuttgart	Bundesliga	VFB Stuttgart 2	Regionalliga Südwest
1.FSV Mainz 05	Bundesliga	1.FSV Mainz 05 2	Regionalliga Südwest
FC Bayern München	Bundesliga	FC Bayern München 2	Regionalliga Bayern
FC Augsburg	Bundesliga	FC Augsburg 2	Regionalliga Bayern
SV Werder Bremen	Bundesliga	SV Werder Bremen 2	Bremenliga (5. Liga)
RasenBallsport Leipzig	Bundesliga	Ohne	Ohne
Bayer 04 Leverkusen	Bundesliga	Ohne	Ohne
VfL Wolfsburg	Bundesliga	Ohne	Ohne
1.FC Union Berlin	Bundesliga	Ohne	Ohne
VfL Bochum	Bundesliga	VfL Bochum 2	Ohne
1.FC Heidenheim	Bundesliga	1.FC Heidenheim 2	Ohne
SV Darmstadt 98	Bundesliga	SV Darmstadt 98 2	Ohne
Hannover 96	2.Bundesliga	Hannover 96 2	Regionalliga Nord

Holstein Kiel	2.Bundesliga	Holstein Kiel 2	Regionalliga Nord
Hamburger SV	2.Bundesliga	Hamburger SV 2	Regionalliga Nord
FC St. Pauli	2.Bundesliga	FC St. Pauli 2	Regionalliga Nord
FC Hansa Rostock	2.Bundesliga	FC Hansa Rostock 2	Regionalliga Nord-Ost
Hertha BSC	2.Bundesliga	Hertha BSC 2	Regionalliga Nord-Ost
Fortuna Düsseldorf	2.Bundesliga	Fortuna Düsseldorf 2	Regionalliga West
SC Paderborn 06	2.Bundesliga	SC Paderborn 06 2	Regionalliga West
FC Schalke 04	2.Bundesliga	FC Schalke 04 2	Regionalliga West
1.FC Nürnberg	2.Bundesliga	1.FC Nürnberg 2	Regionalliga Bayern
SpVg. Greuther Fürth	2.Bundesliga	SpVg. Greuther Fürth 2	Regionalliga Bayern
1.FC Kaiserslautern	2.Bundesliga	1.FC Kaiserslautern 2	Oberliga Rheinland-Pfalz / Saar (5. Liga)
SV 07 Elversberg	2.Bundesliga	SV 07 Elversberg	Schröder-Liga Saar (6. Liga)
Karlsruher SC	2.Bundesliga	Karlsruher SC 2	Ohne
SV Wehen Wiesbaden	2.Bundesliga	SV Wehen Wiesbaden 2	Ohne
Eintracht Braunschweig	2.Bundesliga	Eintracht Braunschweig 2	Landesliga Braunschweig (6. Liga)
VfL Osnabrück	2.Bundesliga	VfL Osnabrück 2	Ohne
1.FC Magdeburg	2. Bundesliga	1.FC Magdeburg	NOFV-Oberliga Süd (5. Liga)

Anhang 2: Liste spanischer Proficlubs samt ihrer zweiten und dritten Profimannschaft inklusive Ligen Zugehörigkeit (Quelle: Transfermarkt.de, Stand: Saison 23/24)

Verein	Liga	B-Mannschaft	Liga Höhe B	C-Mannschaft	Liga Höhe C
Real Madrid	La Liga	Real Madrid Castilla	3. Liga	-	-
FC Barcelona	La Liga	FC Barcelona Athletic	3. Liga	-	-
Atlético Madrid	La Liga	Atletico Madrid B	4. Liga	-	-
Real Sociedad San Sebastián	La Liga	Real Sociedad B	3. Liga	Real Sociedad C	4. Liga
FC Villarreal	La Liga	FC Villarreal B	2. Liga	FC Villareal C	5. Liga
Real Betis Sevilla	La Liga	Betis Sevilla Deportivo	4. Liga	-	-
FC Valencia	La Liga	FC Valencia Mestalla	4. Liga	-	-
FC Sevilla	La Liga	FC Sevilla Atletico	4. Liga	FC Sevilla C	5. Liga
Athletic Bilbao	La Liga	Bilbao Athletic	3. Liga	CD Basconia	5. Liga
FC Getafe	La Liga	FC Getafe B	5. Liga	-	-
Celta Vigo	La Liga	Celta Vigo B	3. Liga	Gran Pena FC	5. Liga
CA Osasuna	La Liga	CA Osasuna B	3. Liga	CD Subiza	5. Liga
FC Girona	La Liga	FC Girona B	5. Liga	-	-
Espanyol Barcelona	La Liga	Espanyol B	4. Liga	-	-
UD Almería	La Liga	UD Almería B	5. Liga	-	-
Rayo Vallecano	La Liga	Rayo Vallecano B	5. Liga	-	-
RCD Mallorca	La Liga	RCD Mallorca B	4. Liga	-	-
Real Valladolid	La Liga	Real Valladolid Promesas	4. Liga	-	-
FC Elche	La Liga	CF Elche Ilicitano	5. Liga	-	-

FC Cádiz	La Liga	FC Cadiz Mirandilla	4. Liga	-	-
FC Granada	La Liga 2	Recreativo Granada	4. Liga	-	-
UD Levante	La Liga 2	UD Levante B	5. Liga	-	-
Deportivo Alavés	La Liga 2	Deportivo Alaves B	4. Liga	-	-
Real Saragossa	La Liga 2	RZ Deportivo Aragon	4. Liga	-	-
CD Leganés	La Liga 2	CD Leganes B	4. Liga	?	?
Real Oviedo	La Liga 2	Real Ovideo B	4. Liga	-	-
Sporting Gijón	La Liga 2	Sporting Gijon B	5. Liga	-	-
SD Eibar	La Liga 2	-	-	-	-
UD Las Palmas	La Liga 2	UD Las Palmas Atle- tico	5. Liga	-	-
SD Huesca	La Liga 2	SD Huesca B	5. Liga	-	-
FC Málaga	La Liga 2	Atletico Malagueno	5. Liga	-	-
CD Tenerife	La Liga 2	CD Tenerife B	5. Liga	-	-
FC Cartagena	La Liga 2	FC Cartagena B	4. Liga	-	-
FC Andorra	La Liga 2	?		-	-
Burgos CF	La Liga 2	Burgos CF Promesas		-	-
CD Mirandés	La Liga 2	CD Mirandés B	5. Liga	-	-
SD Ponferradina	La Liga 2	SD Ponferradina B	5. Liga	-	-
Albacete Balompié	La Liga 2	Atletico Albacete	6. Liga	-	-
Racing Santander	La Liga 2	Rayo Cantabria	4. Liga	-	-
UD Ibiza	La Liga 2	UD Ibiza B	6. Liga	-	-
CD Lugo	La Liga 2	CD Lugo Polvorín	4. Liga	-	-

Leistungsdaten aus den Spielen

Anhang 3: Messung von Leistungsdaten aus dem Spiel am Beispiel von Toni Kroos aus der La Liga Saison 23/24

Standard-Statistiken				Torschüsse			
Statistik	Pro 90	Prozentsatz		Statistik	Pro 90	Prozentsatz	
Tore	0.04	34		Tore	0.04	34	
Vorlagen	0.34	98		Schüsse insgesamt	1.48	76	
Tore + Vorlagen	0.38	90		Torschüsse	0.55	79	
Nicht-Elfmertore	0.04	37		Torschüsse %	37.1%	71	
Getroffene Elfmeter	0.00	46		Tore/Schüsse	0.03	37	
Versuchte Elfmeter	0.00	45		Tore/Torschuss	0.08	33	
Gelbe Karten	0.13	76		Durchschnittliche Schussentfernung	25.20	9	
Rote Karten	0.00	59		Freistöße	0.42	99	
xG: Erwartete Tore	0.07	43		Getroffene Elfmeter	0.00	46	
npvG: Nicht-Elfmeter x T	0.07	46		Versuchte Elfmeter	0.00	45	
xAG: Erw. Unterstützte Tore	0.21	91		xG: Erwartete Tore	0.07	43	
npvG + xAG	0.28	75		npvG: Nicht-Elfmeter x T	0.07	46	
Raumgewinnender Ballbesitz	1.36	45		npvG/Shot	0.05	30	
Raumgewinnende Pässe	12.29	99		Tore - xG	-0.03	41	
Raumgewinnende Pässe Rec	1.23	27		Nicht-Elfmertore - npvG	-0.03	41	

Pässe				Passarten			
Statistik	Pro 90	Prozentsatz		Statistik	Pro 90	Prozentsatz	
Vollständige Pässe	97.08	99		Versuchte Pässe	106.14	99	
Versuchte Pässe	106.14	99		Pässe mit rollendem Ball	95.76	99	
Abgeschlossene Pässe %	91.5%	98		Pässe mit ruhendem Ball	10.13	99	
Gesamte Pass-Distanz	1786.61	99		Pässe aus Freistößen	5.81	99	
Progressive Passentfernung	654.36	99		Steilpässe	0.25	78	
Vollständige Pässe (Kurz)	46.06	99		Wechsel	2.25	99	
Versuchte Pässe (Kurz)	47.50	99		Flanken	5.00	91	
Abgeschlossene Pässe % (Kurz)	97.0%	99		Erhaltene Einwürfe	0.55	82	
Vollständige Pässe (Mittel)	35.08	99		Eckbälle	3.77	98	
Versuchte Pässe (Mittel)	37.33	99		Nach innen schwingende Eckstöße	1.36	94	
Abgeschlossene Pässe % (Mittel)	94.0%	97		Nach außen schwingende Eckstöße	1.44	96	
Vollständige Pässe (Lang)	14.11	99		Gerade Eckstöße	0.00	45	
Versuchte Pässe (Lang)	18.56	99		Vollständige Pässe	97.08	99	
Abgeschlossene Pässe % (Lang)	76.0%	92		Pässe im Abseits	0.25	42	
Vorlagen	0.34	98		Abgefangene Pässe	0.55	82	
xAG: Erw. Unterstützte Tore	0.21	91					
xA: Erwartete Torvorlagen	0.25	92					
Wichtige Pässe	2.63	97					
Pässe in das letzte Drittel	13.86	99					
Pässe in den Strafraum	0.97	66					
Flanken in den Strafraum	0.21	60					
Raumgewinnende Pässe	12.29	99					

Tor- und Schusserstellung				Defensive			
Statistik	Pro 90	Prozentsatz		Statistik	Pro 90	Prozentsatz	
Schusserzeugende Aktionen	4.24	93		Zweikämpfe	2.25	67	
SCA (Pass mit rollendem Ball)	2.58	88		Gewonnene Zweikämpfe	1.44	71	
SCA (Pass mit ruhendem Ball)	1.44	98		Zweikämpfe (Def. 1/3)	0.81	58	
SCA (Offensivzweikämpfe)	0.00	15		Zweikämpfe (Mit. 1/3)	1.06	71	
SCA (Schuss)	0.17	74		Zweikämpfe (Off. 1/3)	0.38	78	
SCA (Gefoult worden)	0.04	30		Dribbler getackelt	1.02	69	
SCA (Defensive Aktion)	0.00	23		Verteidigte Dribblings	2.50	82	
Torerzeugende Aktionen	0.47	90		% der Dribbler attackiert	40.7%	41	
GCA (Pass mit rollendem Ball)	0.25	76		Verlorene Zweikämpfe	1.48	13	
GCA (Pass mit ruhendem Ball)	0.21	99		Blocks	0.93	31	
GCA (Offensivzweikämpfe)	0.00	43		Geblockte Schüsse	0.17	47	
GCA (Schuss)	0.00	36		Geblockte Pässe	0.76	37	
GCA (Gefoult worden)	0.00	42		Abgefangene Bälle	0.72	45	
GCA (Defensive Aktion)	0.00	47		Ang+Abf	2.97	63	
				Aufklärung	0.47	13	
				Fehler	0.04	27	

Ballbesitz				Sonstige Statistiken			
Statistik	Pro 90	Prozentsatz		Statistik	Pro 90	Prozentsatz	
Berührungen	112.54	99		Gelbe Karten	0.13	76	
Berührungen (Def. Strafr.)	2.46	67		Rote Karten	0.00	59	
Berührungen (Def. 1/3)	23.14	97		Zweite gelbe Karte	0.00	55	
Berührungen (Mit. 1/3)	69.53	99		Begangene Fouls	0.72	89	
Berührungen (Off. 1/3)	20.85	78		Gefoult worden	1.61	68	
Berührungen (Off. Strafr.)	0.55	15		Abseits	0.13	36	
Berührungen (Live-Ball)	112.54	99		Flanken	5.00	91	
Versuchte Offensivzweikämpfe	0.34	3		Abgefangene Bälle	0.72	45	
Erfolgreiche Offensivzweikämpfe	0.21	6		Gewonnene Zweikämpfe	1.44	71	
Erfolgreiche Offensivzweikämpfe %	62.5%	78		Gewonnene Elfmeter	0.00	43	
Anzahl der Verteidigungsaktionen (Tacklings) während eines Offensivzweikampfs	0.13	91		Erhaltene Elfmeter	0.00	59	
Prozentualer Anteil der Verteidigungsaktionen während eines Offensivzweikampfs	37.5%	57		Eigentore	0.00	51	
Führt	74.49	99		Ballrückgewinnungen	6.10	69	
Gesamte Ballführungsdistanz	339.83	99		Gewonnene Kopfballduelle	0.34	12	
Progressive Tragentfernung	177.50	99		Verlorene Kopfballduelle	0.17	99	
Raumgewinnender Ballbesitz	1.36	45		% of Aerials Won	66.7%	95	
Ballführungen ins letzte Drittel	2.16	78					
Ballführungen in den Strafraum	0.04	18					
Fehlkontrolle	0.34	99					
Ballbesitz verloren	0.25	94					
Pässe erhalten	90.17	99					
Raumgewinnende Pässe Rec	1.23	27					



Who's that?



Was haben diese drei gemeinsam?

1. Rückschläge, wenig Anerkennung, Leistungsdefizite.
2. Hürden überwunden und weltklasse geworden.
3. Beste Leistung unter höchstem Druck über Zeit.



Wie ist es bei dir?

1. Was willst du erreichen?
2. Was hält dich davon ab?
3. Was bist du bereit zu investieren?



FH Münster

Coaching im Hochleistungsfußball

4

Dieses Coaching ist für dich, wenn...



du mehr drauf hast, als du im Spiel oder Training zeigst...



Du mehr Verantwortung für dein Spiel übernehmen willst...



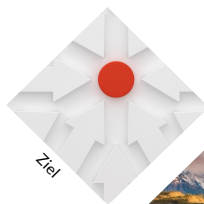
du neue Wege ausprobieren willst...

FH Münster

Coaching im Hochleistungsfußball

5

Wie läuft das Coaching ab?



Ziel



3*90 Minuten



Zeigespräch



Handlungsschritte



vertraulich, anonym,
kostenlos



Reflektionsgespräch

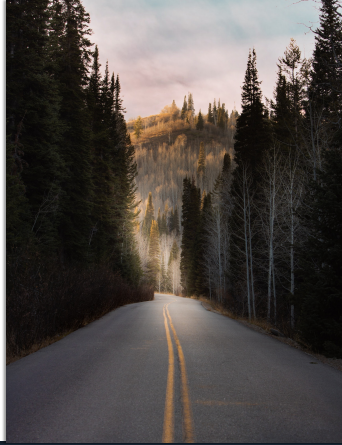
FH Münster

Coaching im Hochleistungsfußball

6

Wie geht's weiter?

1. An welchem Thema willst du arbeiten?
2. Du kontaktierst mich.
3. Wir starten mit der ersten Sitzung.



Persönliche Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Abschlussarbeit selbstständig und ohne unzulässige Hilfe Dritter angefertigt habe. Ich habe keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt sowie wörtliche und sinngemäße Zitate als solche kenntlich gemacht. Alle Inhalte, die mithilfe von KI-basierten Hilfsmitteln entworfen, verfasst und/oder bearbeitet wurden, sind ebenfalls mit Angabe der Eingabefrage im Text kenntlich gemacht. KI-Software, die von den Prüfenden ausdrücklich ausgeschlossen wurde, habe ich nicht verwendet. Die Arbeit wurde bisher weder in Teilen noch insgesamt einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.